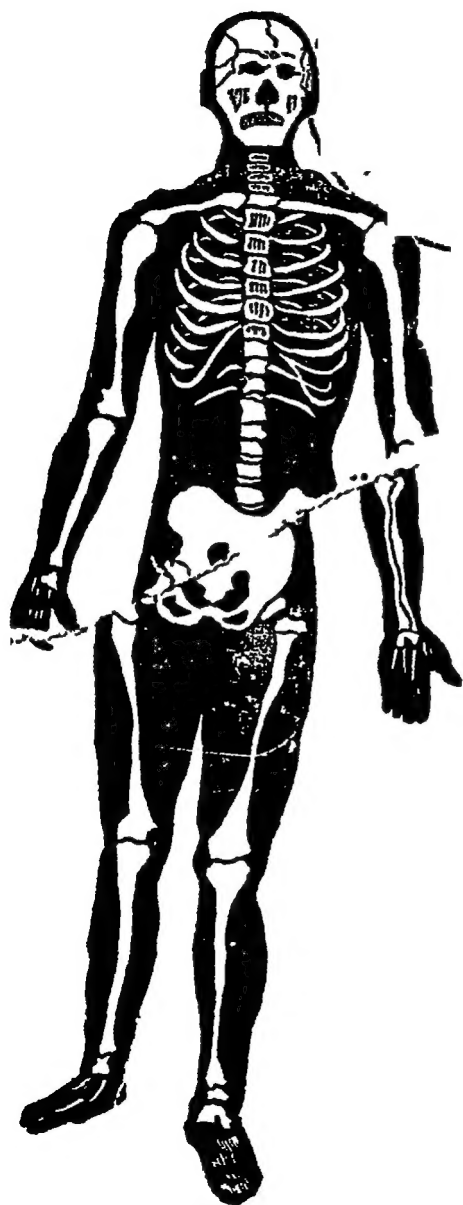


मुद्रक—

प्रो. नापनारायण चतुर्वेदी
भा. शतवासी प्रेस, दारागंज



रीढ़—जो ३३ हड्डियों से मिलकर बनी है। रीढ़ पर न सिर का ढब्बा रक्खा हुआ है। इनमें से नीचे की ९ हड्डि-
मिलकर दो बड़ी हड्डियाँ बनाती हैं, जिन्हे, त्रिक और पुच्छ-अस्थि
कहते हैं। १२-१२ हड्डियाँ रीढ़ के आगे छाती पर दोनों ओर
होती हैं जिन्हे पसलियाँ कहते हैं। इन्हीं के भीतर हृदय
और फेफड़े सुरक्षित हैं। पसली की हड्डियाँ लोचदार होती हैं
इसी से वे साँस लेने और छोड़ने पर सिकुड़ती फैलती रहती हैं।

उच्च शाखाएँ—दो हैं। प्रत्येक शाखा में ३२-३२
हड्डियाँ हैं जो इस प्रकार हैं—हड्डियाँ, स्कन्ध, हवा की हड्डी,
अग्रबाहु की दो हड्डी, कलाई या पहुँचे की आठ, हथेली की
पाँच और अंगुलियों की चौदह। ये एक ओर (शरीर) की
हुई। दो शाखाओं की सब मिलाकर चौंसठ हुईं।

निम्न शाखाएँ—दो हैं। प्रत्येक में ३१-३१ हड्डियाँ
हैं जो इस प्रकार हैं—कूल्हे में एक, जंघे में एक, घुटने में
पिंडली में दो, टखने में सात, पैर में पाँच, अंगुलियों में
इस तरह दोनों शाखाओं में ६२ हड्डियाँ हुईं।

यह हड्डियों का ढाँचा है जिस पर शरीर सधा है।

अस्थि-पजर के ऊपर मांस-शरीर है। मांस, श
प्रत्येक हिस्से में रहता है। हड्डी के भयानक ढाँचे को ढ

विषय-सूची

आवश्यक निवेदन	पृष्ठ ७
१ —हमारा शरीर	११
२ —स्वास्थ्य	२५
३.—रोग के रूप और कारण	२८
४ —ब्रह्मचर्य	३२
५ —व्यायाम	४३
६ —रोगों के उपचार	५३
७ —स्वास्थ्य और मनोयोग	५७
८ —योग	६०
९.—प्राणायाम	६३
१० —भोजन या आहार विहार	६७
११ —दूध और फल	७९
१२ —स्वास्थ्य के लिए कुछ जरूरी बातें	९०
१३ —दिनचर्या	९६
१४ —आसनों का तत्व	१००
१५ —आसनों के पहिले	१०९
१६ —आसन-चिकित्सा	११४
१७ —आसन (१) शीर्षासन	१२०
(२) सर्वाङ्गासन	१३१
(३) ऊर्ध्व सर्वाङ्गासन	१३५
(४) जानुशिरासन	१३६
(५) पश्चिमोत्तानासन	१३९
(६) मत्स्येन्द्रासन	१४०
(७) वृश्चिकासन	१४५
(८) मयूरासन	१४६

(९) गर्भासन	१४९
(१०) सिद्धासन	१५१
(११) पद्मासन	१५५
(१२) ऊर्ध्व पद्मासन	१५७
(१३) बद्ध पद्मासन...	१५९
(१४) मत्स्यासन	१६२
(१५) द्विपाद शिरासन	१६४
(१६) चक्रासन	१६६
(१७) दंडासन	१६९
(१८) शवासन	१७१
(१९) हस्त पादाङ्गुष्ठासन	१७१
(२०) गरुडासन	१७५
(२१) कुक्कुटासन	.	.	१७७
(२२) वक्रासन	१७९
(२३) गोमुखासन	१८१
(२४) भुजङ्गासन	१८३
(२५) वातायनासन	१८५
(२६) वज्रासन	१८७
(२७) आकर्ण धनुरासन	.	.	१८९
(२८) शलभासन	१९२
(२९) कदपीडनासन	१९२
(३०) गुल्फ जघासन	१९६
(३१) उत्कटासन	.	.	१९७
(३२) पाद हस्तासन	१९८
(३३) धनुरासन	२००
(३४) पवन मुक्तासन.	२०३
(३५) द्विहस्त भुजासन	२०४

आवश्यक निवेदन

पहले न मुझे आसनों के चमत्कारिक प्रभाव का ही ज्ञान था और न उन पर मेरी श्रद्धा या विश्वास ही था। विश्वास न होने का एक कारण यह भी था कि शहरों में मैं कभी कभी बाजारों में आसन दिखा कर पैसा मांगने वालों को देखता था, अब भी देखता हूँ पर उनके शरीर या मुख पर कोई ऐसा चमत्कारिक प्रभाव सिवाय इसके कि वे अपने अङ्गों को इच्छानुसार मोड़ सकते हैं—न पाता था। वास्तव में इसका कारण भी मेरे विचार की कमी, कि मैंने उन मँगता साधकों की अनस्थिरता, निम्न उद्देश्य, समय क्रम का अविचार, चल्ती सुल्ती गतिविधि, स्थान का ठीक न होना, आहार विहार का अविचार और अनियमितता आदि पर ध्यान नहीं दिया। और यह सही भी है कि उपर्युक्त बातों के होते हुए हम आसनों के वास्तविक रहस्य का अनुभव नहीं कर सकते।

अस्तु, इधर कुछ वर्षों से स्वास्थ्य सम्बन्धी कुछ अच्छी अच्छी पुस्तकें मेरे पढ़ने में आईं साथ ही मुझे हठ योग प्रदीपिका तथा कुछ आसनों की और प्राणायाम सम्बन्धी पुस्तकें पढ़ने को मिली। मैंने अपने एक मित्र को भी जो बहुत हृष्ट-पुष्ट और स्वस्थ हैं—आसनों का निरन्तर अभ्यास करते और उनका प्रभाव वाणी तथा प्रत्यक्ष शरीर द्वारा वर्णन करते हुए पाया। इन सब बातों से मेरा मुकाव और विश्वास आसनों की ओर हुआ। जब मैंने अध्ययन और विश्वास पूर्वक खुद कुछ आसनों का अभ्यास प्रारम्भ किया तो कुछ काल में ही उनके प्रभाव पर मेरी अटल श्रद्धा हो गई और ऐसा दृढ़ मत हो गया कि विधि-विहित आसन मनुष्य को शारीरिक स्वास्थ्य

आरोग्यता और आध्यात्मिक जगत की ओर ले जाने के साथ साथ दीर्घजीवी बनाने वाले हैं ।

आसनों के साथ स्वास्थ्य सम्बन्धी अन्यान्य बातों का बहुत गहरा सम्बन्ध है । बिना उन बातों के जाने लक्ष्य-सिद्धि पर पहुँचना कठिन है । मैंने अलग अलग स्वास्थ्य तथा आसन योग सम्बन्धी पुस्तकों को पढ़कर यह अनुभव किया कि एक ऐसी पुस्तक होनी चाहिये जिसमें उपर्युक्त तीनों बातें सम्मिलित हों तो बहुत लाभ हो सकता है यदि स्वास्थ्य सम्बन्धी अन्यान्य बातों के विचार के साथ आसनों का अभ्यास किया जाय तो आसन तत्काल अपना फल दिखलाते हैं । इन्हीं विचारों से प्रेरित हो कर मैंने यह पुस्तक लिखी है । पुस्तक बहुत बड़ी नहीं है किन्तु सक्षेप में ही इस बात का प्रयत्न किया गया है कि स्वास्थ्य सम्बन्धी सभी आवश्यक बातों की जानकारी हो जाय जिससे आसनों के अनभ्यास से भी मनुष्य अपने शरीर को स्वस्थ रख सके और यदि जानकारी के साथ आसनों का भी अभ्यास करे तो क्या कहना । एक एक मिल कर ग्यारह और सोने में सोहागा की बात दिखलाई देने लगे ।

पुस्तक में पहले जो कुछ शरीर के विषय में लिखा गया है उसके पढ़ने और उसके बाद आसनों के सम्बन्ध में पढ़ने से यह भलीभाँति ज्ञात हो जाता है कि अन्य व्यायामों तथा उपचारों की अपेक्षा आसन मनुष्य के लिये अधिक उपयोगी हैं ।

यह पुस्तक स्त्री पुरुषों के लिये समान उपयोगी है । पुरुषों के समान स्त्रियों को भी आसनों का अभ्यास करना चाहिये स्वास्थ्य और निरोग के अलावा आसनों से स्त्रियों का प्रसूति के समय का कष्ट भी दूर हो जाता है । किन्तु स्त्रियों को सब

सचित्र स्वास्थ्य और गो

पर भारत-प्रसिद्ध विद्वानों की सम्मतियाँ पढ़िए और देखिये कि वे पुस्तक को कितना उपयोगी बतलाते हैं—

“पुस्तक सभी पुरुष स्त्रियों के लिये बहुत उपयोगी है। विशेषकर विद्यार्थियों, नवयुवकों और नवयुवतियों के लिये अधिक से अधिक लाभकारी है, इसीलिये उनको इससे अवश्य लाभ उठाना चाहिये। पुस्तक संग्रह करने योग्य है।”

—पूज्यपाद महात्मा नारायण स्वामी

“अपने ढङ्ग की नवीन रचना है। इस विषय की इस समय जितनी भी पुस्तकें प्राप्त हैं, उनमें मेरे विचार से यह, अनूठी है।”

—आनन्दभिक्षु सरस्वती।

“इस स्वास्थ्य और योगासन पुस्तक के विषय का प्रतिपादन बड़े रोचक, सुगम और सरल ढङ्ग से किया गया है। शरीर की रचना और आसनों की विधि समझाने के लिये पचासों चित्र दिये गये हैं।”

—घासीराम एम० ए०, एल एल० बी० एडवोकेट, मेरठ।

“पुस्तक न केवल नवीन संतति और किशोरावस्था वाले विद्यार्थियों के लिये ही उपयोगी है, अपितु वृद्धावस्थापन्न पुरुषों और स्त्रियों के लिये भी, जो अपनी अनियमितताओं और त्रुटियों के कारण अपनी अमूल्य सम्पत्ति—स्वास्थ्य को नष्ट कर चुके हैं—एक बड़े सहायक का काम देनेवाली है।”

—गुरुकुल-वृन्दावन के आचार्य श्री० बृहस्पति वेदवाचस्पति।

गता—साहित्य-निकेतन, दारागंज, प्रयाग।

स्थिति

स्त्रियों के सम्बन्ध में इस समय अनेकों पुस्तकें निकली हुई हैं। किन्तु यह अपने ढंग की एक अनूठी पुस्तक है। गृहस्थ-जीवन में किन-किन बातों का जानना जरूरी रहता है, वे सब बातें इस उपयोगी पुस्तक में बड़ी खूबी के साथ लिखी गई हैं। पुस्तक की कुछ सूची पढ़ कर ही देख लीजिये

(१) समाज की व्यवस्था (२) गार्हस्थ्य-जीवन के पूर्व (३) विवाह का उद्देश्य (४) गार्हस्थ्य-जीवन में पदार्पण (५) गृहस्थ के कर्तव्य (६) हम क्या हैं (७) जीवन में स्वास्थ्य का स्थान (८) स्वास्थ्य की कुछ उपयोगी बातें (९) विनोद ही जीवन है (१०) भोजन, उसके गुण और उपयोग (११) हमारे जीवन की शक्तियाँ और उनका विकास (१२) सुन्दर बनने के उपाय आदि एक प्रति आज ही मंगा लीजिये। सचित्र पुस्तक मूल्य १)

आपका फायदा

हिन्दी साहित्य सम्मेलन की परीक्षाओं की, हिन्दी के तमाम प्रकाशकों की स्त्रियोपयोगी, नवयुवकोपयोगी तथा बालोपयोगी सभी विषयों की उत्तमोत्तम पुस्तकें (कमीशन के साथ) मंगाने का एकमात्र पता:—

पता—व्यवस्थापिका, साहित्य-निकेतन दारागंज, प्रयाग।

प्रकाशक का वक्तव्य

किन्तु इस बात से मुझे अत्यन्त प्रसन्नता है कि स्वास्थ्य और योगासन के सम्बन्ध में जितनी पुस्तके इस समय हिन्दी-संसार में प्रकाशित हैं। उन सब से अधिक लोगों ने इस सचित्र स्वास्थ्य और योगासन को अपनाया और इससे लाभ उठाया।

काशी नागरी प्रचारिणी सभा का इसे श्रेष्ठ पुस्तकों में गिनना, अखिल भारतवर्षीय साहित्य सम्मेलन की परीक्षाओं की पाठ्य पुस्तकों में तथा गवर्नमेंट के शिक्षा विभाग द्वारा पारितोपिक और पुस्तकालयों के लिये इसका स्वीकृत होना, साथ ही अनेक उद्भट विद्वानों, समाचार पत्रों, और पुस्तक से लाभ उठाये हुआ की सुसम्मतियों और सब के ऊपर पुस्तक की विक्री ही पुस्तक की उत्तमता और उसकी उपयोगिता के पर्याप्त प्रमाण है। अधिक लिखना व्यर्थ है।

पुस्तक की उपयोगिता को ध्यान में रखते हुये नये संस्करण में लेखक-द्वारा कितनी ही उपयोगी नई २ बातें बढ़ा दी गई हैं जिससे इसकी उपयोगिता और भी बढ़ गई है तथा पुस्तक सर्वाङ्ग पूर्ण हो गई है।

आशा है हिन्दी के प्रेमी पाठक तथा आरोग्य स्वास्थ्य के इच्छुक स्त्री पुरुष बालक वृद्ध जवान सभी पुस्तक को अधिक से अधिक अपनाते हुए घर घर इसका प्रचार करेंगे।

— रामकली देवी

नये संस्करण पर—

प्रति वर्ष ही सचित्र स्वास्थ्य और योगासन पुस्तक का नया संस्करण होना देख कर मैं अपने परिश्रम को सफल समझता हुआ प्रेमी पाठकों को धन्यवाद देता हूँ ।

पुस्तक में बतलाये हुए साधनों के अनुसार चलकर आरोग्यता-प्राप्त महानुभावों का, उनके सैकड़ों प्रशंसा पत्रों और बड़े विद्वानों एवं समाचार पत्रों का उनकी श्रेष्ठ सम्मतियों के लिए भी आभारी हूँ जिन्होंने पुस्तक की उत्तमता सिद्ध करते हुए मेरे उत्साह को बढ़ाया है और स्वास्थ्य पर अन्य पुस्तकें लिखने का आग्रह किया है ।

पाठकों को इच्छानुसार नये संस्करण से पुस्तक में कितने ही अन्य उपयोगी विषय बढ़ा दिये गये हैं, मैं समझता हूँ इससे पुस्तक पहले की अपेक्षा अधिक लाभकारी सिद्ध होगी ।

पाठक पूर्व की भाँति इस संस्करण पर भी अपनी सम्मतियाँ भेजने की अनुग्रह करे ताकि आगे के संस्करण और भी उत्तम हों ।

विद्वानों, मित्रों एवं इस पुस्तक द्वारा आरोग्यता-प्राप्त सज्जनों के विशेष आग्रह से उत्साहित होकर मैंने सचित्र स्वास्थ्य और प्राणायाम नामक अपूर्व पुस्तक लिखी है जिसमें प्राणायाम की उपयोगी और उसके द्वारा आमरण स्वास्थ्य नीरोग्य रहने की सरल विधियाँ बताई गई हैं । मुझे पूर्ण आशा है कि स्वास्थ्य योगासन की तरह स्वास्थ्य और प्राणायाम भी पाठकों को विशेष पसन्द आवेगी ।

—विद्याभास्कर सुकुल

आसन न करने चाहिये, खास कर वे जिनमें पैर की ँड़ी गुदा और योनि के बीच में लगानी पड़ती है। गर्भावस्था में लगभग कोई आसन न करना चाहिये। जैसे—आसन नम्बर ६, १०, १५, २१, २५, २९, ३१, ३५, करने ही न चाहिये। गर्भावस्था में आसन नं० ११, १८, १९, २३, २६ किये जा सकते हैं किन्तु सात महीने बाद सभी आसन छोड़ देने चाहिए। हाँ शवासन हमेशा किया जा सकता है। यों तो आसन बहुत हैं किन्तु विस्तार भय से अधिक उपयोगी ही आसन दिये गये हैं। प्रस्तुत पुस्तक में आसनों का कोई खास क्रम न रख कर उपयोगिता के साथ साथ सरलता का ध्यान रखते हुये क्रम दे दिया है। आसनों के करने में जल्दी न करनी चाहिये। सभी आसन मन्द वेग सावधानी और अपनी प्रकृति व बलाबल को विचार कर, विधि पढ़ कर व चित्र देख-कर करना चाहिये। सब को सभी आसन करने आवश्यक नहीं। जिसको जो आसन उपयोगी हों उसे वे ही करने चाहिये।

आवश्यकतानुसार कुछ अन्य क्रियाओं जैसे नेति, वस्ति, ज्ञान-मुद्रा, योग मुद्रा, कंठबंध, उड़ीयान, मर्दन आदि के साथ आसन किये जायें तो बहुत जल्द और विशेष लाभ पहुँचाते हैं। एक टोंटीदार वर्तन (गड्ढा, कमण्डलु आदि) में आधा सेर जल भर के जो अधिक ठंडा न हो, उसे एक नाक में डाले और दूसरी से निकाल दे। इस समय साँस मुँह से ले और सिर एक ओर को थोड़ा झुका ले, इसे नेति कहते हैं।

पद्मासन में होकर दायाँ हाथ पीठ पर ले जाकर, एक दूसरे का पहुँचा पकड़ कर, कमर से झुककर जमीन में सिर को लगाने का नाम योग मुद्रा है। इससे साधना में ध्यान जमता है।

बैठकर या खड़े होकर शरीर को बिलकुल सीधा रखके ग्रेदी को गले की गाँठ के नीचे खाली सी जगह में जो जोर से गढ़ाना और दृष्टि सामने रखना इसी प्रकार सिर को पीछे ले जाने का नाम कंठबंध है। कंठबंध से गले के विकार नष्ट होने के साथ बुद्धि तीव्र होती और स्मरण शक्ति बढ़ती है।

हाथ घुटनों पर फैलाकर पञ्जा भी खोल दे फिर तर्जनी अँगुली को उठाकर अँगूठे के बीच में लगावे इस तरह अँगूठे और तर्जनी का एक गोलाकार घेरा सा बना ले। इसे ज्ञान-मुद्रा कहते हैं। ज्ञानमुद्रा से ध्यान जमता बुद्धि तीव्र होती है।

पद्मासन में बैठकर दोनों हाथों को घुटनों पर जमाकर सिर को पेट की ओर झुकाकर पीठ को कुछ पीछे फेकते हुए पीठ और पेट के स्नायुओं को सिकोड़ कर पूरी तौर से साँस छोड़ देना फिर हाथों पर बोझ देकर पेट को तोंदी के नीचे से लेकर जोर से ऊपर की ओर ऐसा खींचना कि पेट ऊपर पसलियों में घुस जाय। इसे उड़ीयान कहते हैं। इसे बड़ी सावधानी से एक मिनट तक किया जाय। इससे पेट की सब व्याधि में दूर होती और आँते साफ होकर निर्मल हो जाती हैं।

अन्त में निवेदन है कि साधक आसनों के करने से पहले आवश्यक निवेदन को ध्यानपूर्वक पढ़ ले। यदि लिखित विधियों के अनुसार चित्र देखकर जानकारी से आसनों का अभ्यास किया गया और स्वास्थ्य पर ध्यान दिया गया तो साधक को पूर्ण लाभ होगा, साथ ही लेखक भी सफल-परिश्रम होगा।

—लेखक

२।२ और योगासन

१-हमारा शरीर

जब हम अपने शरीर को टटोलते हैं तो इसे कहीं कड़ा और कहीं मुलायम पाते हैं। बात यह है कि जिस प्रकार किसी मकान को ठीक खड़ा रखने के लिये लोहे, पत्थर या ईंटों के खम्भे लगाने पड़ते हैं उसी प्रकार यह गतिमान शरीर भी अवलम्बित है। इसके भीतर जो कड़ी वस्तु मालूम होती है वह है हड्डी या अस्थि। हड्डियों का एक ढाँचा पूरे शरीर में मौजूद है जिसके सहारे त्वचा मांस मज्जा रक्त युक्त शरीर सघा हुआ है। यदि अस्थि-समूह न हो तो हमारा शरीर गति रहित एक लोथड़ा (ढेर) सा रह जाय। तब हम कुछ भी न कर सके।

अस्थि-समूह का ढाँचा बहुत कड़ा बना हुआ है। यद्यपि हड्डी के सब टुकड़े अलग अलग हैं तथापि वे इस तरह जुड़े हुए हैं कि यदि कोई भारी चोट न पहुँचे तो



जीवन पर्यन्त सुरक्षित और काम देते रहें। ये हड्डियाँ कहीं तो ढव्हे का काम देती हैं और कहीं केवल शरीर-भित्ति के खम्भो का। फिर इनका जुड़ाव भी ऐसा है कि हमें अपने अङ्ग-प्रत्यङ्ग की चालन क्रिया में इनसे कोई बाधा नहीं पहुँचती। ये हड्डियाँ जन्म के समय अत्यन्त मुलायम होती हैं किन्तु प्रौढ़ावस्था पाकर कठोर हो जाती हैं। उस समय इनकी तादाद भी अधिक होती है किन्तु धीरे धीरे ये आपस में मिलती जाती हैं और प्रौढ़ावस्था में तादाद घट जाती है। इस प्रकार अस्थि के तीन मुख्य कार्य हुये।

(१) शरीर में दृढता लाना।

(२) कोमल अङ्गों को सहारा देना।

(३) शरीर को गतिमान रखना।

प्रौढ़ावस्था में स्त्री और पुरुष में सब मिलाकर दो सौ छै हड्डियाँ रह जाती हैं। जिनका विभाग इस प्रकार किया जा सकता है—

सिर—जो २२ हड्डियों से बना है। जिनमें ४ हड्डियाँ केवल मुँह को बनाती हैं। बाकी ८ से मिलकर एक ढव्वा सा बनता है जिसमें मस्तिष्क का भेजा, नाड़ी-चक्र व प्रधान इन्द्रियों का केन्द्र सुरक्षित रहता है।

मांस ही उसे सुन्दर और सुडौल बना देता है। इसी के सहारे शरीर में भिन्न भिन्न प्रकार की गतियाँ हुआ करती हैं। शरीर में मांस की गतियाँ दो प्रकार की हैं। (१) जो हमारी इच्छा के आधीन हैं। यदि हम पैर हिलाना चाहें तो हिलावे न चाहे तो बन्द करदे। यह हुई इच्छाधीन मांस-गति। (२) जो पूरी तरह स्वाधीन है, जिस पर हमारी इच्छा अनिच्छा का कोई प्रभाव नहीं पड़ता। जैसे हृदय को धड़कन। इस गति को हम बन्द भी करना चाहें तो नहीं हा सकते। यह हुई स्वाधीन मांस-गति।

मांस पेशियाँ—मांस के सूक्ष्म तन्तुओं से बनी होती हैं। इनका एक सिरा हड्डी के एक सिरे पर, दूसरा—दूसरी हड्डी के सिरे पर होता है। मांस पेशियों का पोषण रक्त द्वारा होता है इसीलिये रक्त (खून) की तरह मांस भी लाल रंग का होता है।

खून की रंगें तीन तरह की होती हैं (१) जिनमें शुद्ध रक्त का प्रवाह हृदय से अग प्रत्यङ्ग की ओर होता है—धमनियाँ कहलाती हैं। (२) जिनमें खराब रक्त बहता और वह दूषित होने से नीला हो जाता है—शिराएँ कहलाती हैं। (३) जो बहुत सूक्ष्म धमनियों से सम्बन्धित होती हैं जिनके द्वारा धमनी से शुद्ध रक्त पहुँचता है केशिकाएँ कहलाती हैं।

रक्त-संचालन का कार्य हृदय से होता है। हृदय—छाती की बाईं ओर स्तन के नीचे होता है। हृदय में चार कोठरियाँ हैं। जिनमें से बाईं ओर की नीचे की कोठरी से शुद्ध रक्त धमनियों में जाता है, धमनियों का अन्त केशिकाओं में होता है। केशिकाओं का अन्त शिराओं में होता है। शिराये अशुद्ध रक्त को हृदय की ओर ले जाकर उसकी दाहिनी ओर की ऊपर की कोठरी में खोलती हैं अब अशुद्ध रक्त दाहिनी ओर की नीचे की कोठरी से होकर फेफड़े में जाता है। वहाँ से शुद्ध होकर फिर बाईं ओर की नीचे की कोठरी में आता है। और फिर पूर्ववत् सारे शरीर में चकर काटता है। इसे रक्त संस्थान कहते हैं।

हृदय हर वक्त धड़कता रहता है। धड़कने में, सिकुड़ने पर वह शुद्ध रक्त को रगों में ढकेलता है तब ये रगे तन जाती हैं और सिकुड़ने फैलने की क्रिया से रक्त आगे बढ़ता हुआ शरीर के सूक्ष्म से सूक्ष्म कणों का पोषण करते हुये साथ ही मल को खींचते हुए हृदय को वापस आता है। शिराओं का रग इसी मल के विकार से नोला हो जाता है। हृदय की कोठरियों तक धमनियों के मार्ग में जगह २ ढकने हैं जो इस तरह खुलते मुँदते रहते हैं कि आगे बढ़ने वाला खून पीछे नहीं लौट सकता। रक्त उन चीजों से बना है जो भोजन के रूप में

अमाशय में जाती हैं जहां उनका पतला रस बन कर यकृत में पहुँच कर रक्त और पित्त बनता है। रक्त यकृत से एक नली द्वारा हृदय का शुद्ध कोठरी में पहुँचता है।

यकृत के भीतर चीनी के कण टूट टूट कर एक तरह का द्रव्य बनाते हैं जिससे पित्त बनता है। पित्त पीले रंग का होता है। आंतों में अन्न को सड़ने से बचाना, मलविसर्जन में सहायता देना, स्निग्ध को घुलाना भी इसका काम है। पित्त छोटी नलियों से बड़ी नली में पहुँच कर अमाशय में अन्न को पचाने में सहायता देता है। यदि कभी अमाशय की बड़ी नली में पित्त रुक जाता है तो वह रक्त में मिल जाता है जिससे कमल रोग हो जाता है।

यकृत छाती की हड्डी के नीचे दाहिनी ओर होता है। इसके बाईं ओर अमाशय होता है। यकृत का रंग गहरा कथई होता है। जब यह अपने साधारण रूप से बढ़ जाता है तो पसली के नीचे टटोलने से मालूम होता है। यकृत से ही पित्त निकल कर अँतड़ी में जाता है। पित्त की न्यूनाधिकता से भी बहुत से रोग होते हैं।

मुख से लेकर गुदा तक पोषण संस्थान है। इसके भी कई विभाग हैं:—

मुख—पोषण-संस्थानका पहला विभाग है। इसमें पोषण संस्थान में सिर्फ दांत जीभ और लार-ग्रन्थियाँ ही काम करती हैं।

दांत—दो तरह के होते हैं (१) दूध के (२) असली। दूध के दांत जो संख्या में २७ होते हैं, ११ वर्ष की उम्र तक गिर जाते हैं और असली दांत निकल आते हैं जो ३२ की तादाद तक पहुंचते हैं। दांतों का काम भोजन चबा कर उसे पतला कर देना है। भोजन जितना ही अधिक चबाया जायगा उतना ही अधिक जल्दी पचेगा।

जीभ—यह केवल मांस की होती है और मुँह के भीतर चारों ओर आसानी से हिलाई जा सकती है। इसका काम खाये हुए कौर को मुँह में चारों ओर घुमाना और उसे लीलने में सहायता देना होता है। जीभ में जो खुरदुरापन होता है उससे स्वाद मिलना है। जीभ से ही बोलने में सहायता मिलती है।

लार—ग्रन्थियों के तीन जोड़ होते हैं जिनसे लार पैदा होकर मुँह में आती है और कौर में मिल कर उसे गीला, लसलसा और जल्द पचने वाला बना देती है। एक जोड़ जीभ के नीचे दोनों ओर, दूसरा जबड़े के नीचे दोनों ओर, तीसरा कान के सामने गालों के ऊपर दोनों ओर होता है।

आमाशय—यह एक तरह की थैली है। भोजन जाकर इसी में जमा होता है और वहा रस बनना प्रारम्भ होता है। यह रस अन्न को पचाता है। आमाशय की थैली ऊपर चौड़ी नीचे पतली होती है। उसके नीचेवाले सिरे से छोटी बड़ी आतें शुरू होती हैं। इन्हीं के भीतर यकृत से बना हुआ पित्त और रस आता है जो छोटी नलियों द्वारा सोख कर और खून में मिल कर शरीर का पोषण करता है।

क्लोम—यह एक गांठ है जो आमाशय के नीचे पीठ से लगी होती है। इसमें दो तरह के रस बनते हैं एक वह जो भोजन पचाता है। दूसरा वह जो शरीर में ज्यादा चीनी का बनना रोकता है। यदि क्लोम किसी तरह नष्ट या रोगी होजाता है तो मधुमेह रोग पैदा हो जाता है।

तिल्ली—वाईं ओर पसली की हड्डियों के नीचे होती है। इसका काम खून को साफ करना और खून में आये हुये विष को नष्ट करना है। खराबी हो जाने से कभी कभी यह बहुत बढ़ जाती है, तब औषधि की आवश्यकता होती है।

पाचन क्रिया—लीलने पर अन्न जब आमाशय में पहुँचता है तो वहा अम्लमय रस से मिलता है और आमाशय-थैली में एक तरह की गति होती है। फिर आमाशय से वह



स्नायु या नस नाडियों

पक्वाशय में जाता है तो इसमें पित्त और क्लोम रस मिलने से सफेद लसी सी बनती है। यही अन्न पस होता है जिसे आँते यकृत में पहुँचाती हैं, उसीसे रक्तादि बन कर शरीर का पोषण होता है। खाये हुये पदार्थ को ऐसे रूप में बदल देना कि वह आसानी से खून में मिल जावे और शरीर के तमाम भागों में पहुँच जावे और वचा हुआ खोफरा मल के रूप में बाहर निकल जावे इसी का नाम पच जाना है।

शरीर में मुख्य मुख्य भागों में मस्तिष्क, मूत्र-वाहक, फेफड़े श्वासोच्छ्वास, रक्त, और हृदय के वाचत भी कुछ थोड़ा और हाल जान लेना आवश्यक है।

मस्तिष्क—शरीर का प्रधान सस्थान है क्योंकि मस्तिष्क ही शरीर पर शासन करता है। यह बहुत पेचदार है। इससे १२ जोड़ा रज्जुयें ऐसी निकलती हैं जो ज्ञान इन्द्रियो की ओर हैं जिससे ज्ञान इन्द्रियाँ कार्य करती हैं। मस्तिष्क को स्वाध्याय आदि अच्छी बातों के द्वारा शुद्ध पवित्र रखना चाहिए। उसी की अच्छी दुरी आज्ञा को वे रज्जुये ज्ञानेन्द्रियो तक पहुँचाती हैं और तब ज्ञानेन्द्रिया और कर्म इन्द्रिया काम करती हैं।

मूत्रवाहक—इसके तीन भाग हैं (१) गुरदा (२) मूत्रनाली (३) मूत्राशय। गुरदे का काम मूत्र बनाना है यह बहुत सी पतली २ घनी नालियों का बना होता है। इसमें रक्त से निक-

स्वास्थ्य और योगासन]



मे पदार्थ पहुँच कर मूत्र बनाते हैं। मूत्राशय पेडू में होता है। इसमें मूत्र जमा होता है। मूत्र नाली दो हैं जो गुरदों के नीचे भाग से निकल कर मूत्राशय से जुड़ी रहती हैं। इनके द्वारा मूत्र, मूत्राशय में पहुँचता है। मूत्र-मार्ग, मूत्राशय के नीचे के भाग से आरंभ होता है। एक नाली होती है। यह स्त्री पुरुष दोनों में एक सी नहीं होती। पुरुष में इसको लंबाई ७—८ इंच होती है जो लिंग में आकर मिलती है जिस से मूत्र और वीर्य दोनों निकलते हैं। वीर्य अलग बनता और जमा होता है।

फेफड़े—या फुफ्फुस अनेक छोटे छोटे अंश होते हैं जो आपस में जुड़े रहते हैं। इसमें एक सूक्ष्म वायु-प्रणाली लगी होती है जिसे हवा-मन्दिर कहते हैं। ऐसे हजारों अंशों से मिलकर फेफड़ा बनता है। फेफड़े दो होते हैं जो छाती में दोनों ओर रहते हैं।

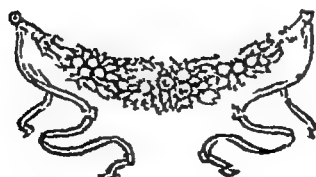
श्वासोच्छ्वास—एक बार हवा नाक से खींची जाकर फेफड़ों में घुसती है इसी को उच्छ्वास कहते हैं। जब हवा बाहर निकलती है तो उसे प्रश्वास कहते हैं। एकबार भीतर ले जाकर बाहर निकाल देने तक, एक बार साँस लेना कहाता है। जवान मनुष्य एक मिनट में १८ बार तक साँस लेता है। बीमारी परिश्रम या घबराहट में साँस जल्दी जल्दी चलने लगती है। साँस जहाँ तक हो धीरे धीरे और लम्बी लेनी चाहिए।

जल्दी सांस लेने से आयु कम हो जाती है। जो जोब जितनी जल्दी सांस लेते हैं उनकी आयु उतनी ही कम होती है। प्राचीन पुरुष इसीलिए प्राणायाम द्वारा अपनी आयु बहुत बढ़ा लेते थे। जब साँस भीतर प्रवेश करती है तो छाती फैलकर पहले से कुछ बड़ी हो जाती है। फेफड़ों में घुसकर दूषित हुए रक्त-विकार को ले लेती है साथ ही अपनी शुद्धता से रक्त को शुद्ध कर देती है फिर बाहर निकल आती है। इसीसे अच्छी हवा का लेना आवश्यक बताया गया है। गन्दी हवा जीवन को घटाने वाली होती है। श्वास बन्द हो जाने या गन्दी में दम घुट जाने से आदमी मर जाता है।

रक्त—वह चीज है जो चोट आदि लग जाने पर लाल रङ्ग की बाहर निकल आती है। रक्त से तमाम शरीर का पोषण होता है, खून का एक भाग वह भी है जो कभी कभी खाल छिल जाने पर पानी की शकल में निकलता है। खून भोजन के रूप में खाई हुई अमाशय की चोजों में से बनता है।

हृदय—यह शरीर का एक प्रकार का ऐसा यंत्र है जो बिना एक सेकण्ड रुके हुए हमेशा दूषित रक्त को लेकर फेफड़ों में तथा फेफड़ों से आये हुए शुद्ध रक्त को लेकर नलियों द्वारा तमाम शरीर में पध किया करता है इसका आकार बन्द कमल सा है। दूषित खून आकर जब हृदय की

वाईं ओर की नीचे वाली कोठरी में जमा होता है, तो वहीं से एक धमनी फेफड़े की ओर जाती है, इसी धमनी द्वारा वह दूषित रक्त फेफड़ों में पहुँचता है वहाँ साँस ली हुई शुद्ध वायु से शुद्ध हो कर चार बड़ी शिराओं द्वारा हृदय के बाईं ओर वाली कोठरी में आता है। हृदय से खून उसीप्रकार अंगों में दौड़ता है जैसा पहले बताया जा चुका है एक जवान अरोग्य मनुष्य का हृदय एक मिनट में ७२ से ८० बार तक धड़कता है। बाल्यावस्था और वृद्धावस्था में अधिक धड़कता है। ज्वर, परिश्रम, घबड़ाहट आदि में इसकी गति तीव्र और भूख कमजोरी या कभी एकबारगी शोक या हर्ष में मन्द हो जाती है। कभी कभी सहसा धड़कन बन्द हो जाती है और मनुष्य बिना रोग के ही तत्काल मर जाता है।



२-स्वास्थ्य

पूर्व पृष्ठों में मनुष्य रचना के सम्बन्ध में सक्षिप्त प्रकाश डाला गया है, जिसके पढ़ने से परमात्मा की अद्भुत कारीगर का पता लगता है। ऐसे अनुपम यंत्र को सँभाल कर रखना हमारा सब से बड़ा कर्त्तव्य है। अपनी स्थिति में शरीर के रखना इसी का नाम स्वस्थता या स्वास्थ्य है। और मोटों तरह से यों समझा जा सकता है—एक ऐसा यंत्र है जो अनेक कार्य कर सकता है। उस यंत्र के तमाम पुर्जे ऐसे बनाये जा सकते हैं, जो अधिक समय तक टढ़ रहकर कार्य कर सकें। अब हमारा प्रधान कर्त्तव्य है कि हम उस यंत्र को टढ़, स्थायी बनाकर उससे पूरे कार्य निकाल लें। इसीप्रकार यह शरीर अपनी स्वतंत्र स्थिति में जहाँ तक शक्तिशाली और उन्नत हो सकता हो, वहाँ तक इसे वैसा बनावे।

यदि शरीर रोगी हो तथा तब वह न तो शक्तिशाली ही रहता है और न उन्नत ही हो पाता है। उसकी अपनी स्वतन्त्र स्थिति नष्ट हो जाती है। वह पराधीनता के, यानी औपधियों के बन्धन में पड़ जाता है और तब उसका वास्तविक सुख जाता रहता है। जिस प्रकार लोहे ऐसे ठोस पदार्थ को मोरचा खा जाता है वैसे ही शरीर के शत्रुओं में इसका एक प्रबल शत्रु रोग है। यदि रोग-शत्रु के आक्रमण करने पर शरीर के

परमाणुओं का पराजय हुआ तो शरीर रोगी और नाश-पथ का पथिक हो जाता है। इसलिये रोग-शत्रु से शरीर का पराजय न हो ऐसा यत्न सदैव करना चाहिये।

मैं ऊपर ही बतला चुका हूँ कि रोगी हो जाने मनुष्य न केवल शरीर को ही बिगाड़ता है बल्कि अपने उन्नति मार्ग को ही बन्द कर देता है। रोगी से पुरुषार्थ हो नहीं सकता और पुरुषार्थ हीन व्यक्ति न अपना हित कर सकता है, न अपने समाज, जाति या देश का हित कर सकता है। वह तो धर्म अर्थ काम मोक्ष चारों से पृथक् निष्क्रिय हो जाता है। इसलिये मनुष्य को सदैव अपना शरीर विलकुल आरोग्य और स्वस्थ रखने का प्रयत्न करना चाहिये।

यह निश्चय है कि हम जब प्रकृति के नियमों के विरुद्ध चलते हैं, वास्तविकता से हटने लगते हैं तभी उसके विकार से शरीर रोग हो जाता है और हमारी स्वास्थ्यता नष्ट हो जाती है। जब कभी हठात ऐसा हो जाय तो बिना आलस्य किये उसे फौरन उपचार से फिर प्रकृति के अनुकूल और स्वस्थ बना लेना चाहिये।

औषधि प्रयोग, तरह २ के व्यायाम, प्राणायाम, आसन, भोजन की विधि, विद्युत्संचार, वर्णजल प्रयोग, यज्ञ करण प्रयोग, स्वाध्याय, सत्संगति आदि शरीर-स्वास्थ्य और

मानसिक-स्वास्थ्य के साधन हैं, जिनके द्वारा हम अपने को स्वस्थ रख सकते हैं और रोग के आक्रमण करने पर उसे भी दूर हटा सकते हैं। किन्तु इन साधनों में उन्हीं का प्रयोग ठीक है जो सरल साध्य, प्रत्येक स्थान पर प्रत्येक समय लभ्य, व्यय रहित, और सब के अनुकूल हों और किसी के पराधीन न बनाकर प्रकृति के अनुकूल ले जाने वाले हों। मेरा तात्पर्य व्यायाम, प्राणायाम, आसन नं हैं। हमारे साधनों में न तो उपर्युक्त सुविधायें ही हैं न वे शरीर को अपनी वास्तविक प्रकृति की ओर ले जाते हैं। जिनमें औषधि प्रयोग, भोजन आदि तो विलकुल अपना दास बना लेते हैं जिनसे मनुष्य निकलने के बजाय और फँसता जाता है।

भोजन प्रयोग वही सुख कर और स्वास्थ्य कर है जो सादा और सात्विक हो। भाँति भाँति के मसालों और चटपट चीजों से मिश्रित भोजन विकार पैदा करने वाला होता है।

अन्तु प्रत्येक मनुष्य को अपनी उन्नति के लिये, परिवार समाज और राष्ट्र की उन्नति के लिये स्वास्थ्य का ठाक रखना अत्यन्त आवश्यक है। स्वस्थ मनुष्य प्रसन्न चित्त, साहसी, वक्ता शाली और कार्य में सफल, उत्तरनेवाला होता है। इसके विपरीत अस्वस्थ, दुखी, विनित्त, आलसी, कमजोर, निष्क्रिय मनुष्य रहने वालों के बीच में, अपने समाज में भार स्वरूप होता है।

३—रोग के रूप और कारण

“हमारा शरीर” में बताया गया है कि शरीर के भीतर का खुभरा या विकार मल है, जो शरीर के बाहर निकलता रहता है। “स्वास्थ्य” में भी विकार से विकृति बतलाई गई है। अस्तु, शरीर में संचित मल यदि स्वभाव द्वारा अपने स्वाभाविक रास्तों से ठीक समय पर न निकल कर देर सबेर भी निकल जाय तो ज्यादा कष्ट नहीं होता, किन्तु यदि मल रुक जाय तो अस्वभाविक मार्गों से औषधि या प्रकृति द्वारा निकालने का एकाएकी पयल किया जाय तो शरीर में वह किसी रोग का रूप धारण कर लेता है। और जब शरीर के भीतरी यंत्रों के चालन में व्यतिक्रम पैदा हो जाता है या रुकावट से कमजोरी आ जाती है—जिसका परिणाम यहाँ तक पहुँचता है कि मल जिसका निकल जाना अत्यन्त आवश्यक है, अपने पूर्ण रूप में नहीं निकलता—तब प्रकृति उसे सजघूरन निकालती है। चाहे वह स्वाभाविक मार्गों से न निकल कर अस्वाभाविक मार्गों से निकले। प्रकृति की यह क्रिया ही रोग का रूप है। यह धीरे धीरे रोग के रूप में संचित मल को शरीर से निकाल कर ही लेती है। प्रकृति के इसी उद्योग में मनुष्य को कभी कभी अपने प्राण तक गँवाने पड़ते हैं।

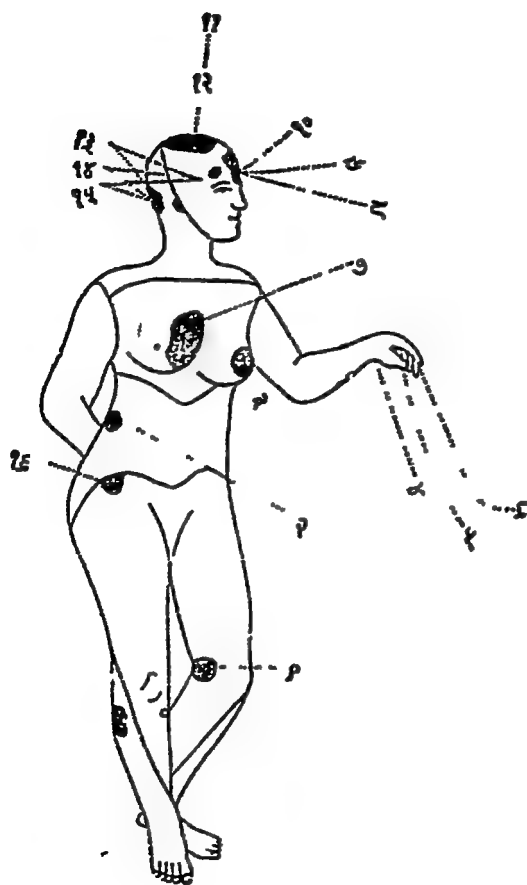
रोग चाहे जिस रूप में या दशा में हो, चाहे वे अन्तर्जन्य हों चाहे बाह्याघात-जन्य, सभी एक अप्रभित विकार के रूपों के भेद हैं। जन्म से मरण मर्यन्त शरीर में विकारों का होते रहना अनिवार्य है किन्तु जब वे बाहर न निकल कर शरीर में अपना घर बना लेते हैं तभी शरीर रोगी होता है। ये विकार जीव, जीवन या प्राण शक्ति द्वारा उत्पन्न होते रहते हैं जो हमारे शरीर यंत्रों को चलाने वाली है। शरीर के रोगी होने और अल्प मृत्यु हो जाने के तीन ही कारण हैं:—१—प्राण शक्ति का क्षय, नाड़ी दुर्बलता या वात दोष। २—रसों में और खून में अप्रभित विकारों का पैदा होना या पित्त दोष। ३—मल और विषों का इकट्ठा हो जाना या कफ दोष। ये तीनों कारण या विकार हमारे शरीर में इसलिये पैदा हो जाते हैं कि हम खाने पीने में, सास लेने में, पारिवारिक प्रसङ्गों और वैयक्तिक तथा सामाजिक आचार विचार काम काज में, रहन सहन में साथ ही मानसिक विचारों में प्रकृति-विरुद्ध या स्वभाव-विरुद्ध आचरण करने लगते हैं। इसी विरुद्धाचरण से अन्तर्बाह्य दोनों ओर से शरीर रोगी हो जाता है। वंशानुगत कारण से भी शरीर में रोग हो जाते हैं किन्तु उचित उपचारों से वे भी दूर हो सकते हैं। ऊपर शरीर में जहाँ रोग प्रगट दिखलाई देता है भीतर भी उसी जगह उसका उत्पत्ति-स्थान होगा। ऐसा न



समझना चाहिये । शरीर के भीतर उसके उत्पत्ति-स्थान दूसरे भी होते हैं । जैसा कि आगे के चित्र से प्रकट होता है ।

- १—जानु जोड़ व्यथा
- २—अजीर्ण और कब्ज
- ३—गर्भाशयिक
- ४—कलाई
- ५—हथेली
- ६—तर्जनी
- ७—अजीर्ण से छातों की व्यथा
- ८—आमाशयिक अजीर्ण
- ९—दृष्टि दोष
- १०—बद्ध कोष्ठ के कृमि
- ११—मूत्राशय दोष
- १२—रक्त की कमी
- १३—चक्षु व्यथा
- १४—दंत रोग
- १५—कान और अन्नमार्ग के रोग
- योनिव्यथा





रोगों की उत्पत्ति के न्यान और उनका दूर व्यापक असर

४—ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्य की महिमा अपार है। प्राचीन काल से अबतक छोटे बड़े जितने भी सद्ग्रन्थ देखने में आये हैं, सब ने एक स्वर से ब्रह्मचर्य की महिमा के गीत गाये हैं। साधारण पुरुषों से लेकर ऋषि मुनियों तक ने इसकी महिमा का बखान करते हुए इसे मानव जीवन का आधारस्तम्भ माना है। वेदों में बड़े विस्तारपूर्वक ब्रह्मचर्य की महत्ता बतलाई है। ब्रह्मचर्य धारण करने वाले ऊर्ध्वरता ब्रह्मचारी के लिए तो संसार में कोई बात असम्भव बतलाई हो नहीं गई है। उसके अखण्ड तेज से अन-इच्छित फल उसके पीछे आप से आप दौड़े चले आते हैं। वेद में बतलाया है “ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाव्रत” अर्थात् ब्रह्मचर्य के तप से देवताओं ने मृत्यु को जीता। कहा जाता है कि प्राणी की मृत्यु अपने हाथ में नहीं और वह सब कुछ कर सकता है। किन्तु ब्रह्मचर्य का ऐसा प्रभाव है कि मृत्यु भी वश में होजाती है। भारतवर्ष में तो प्राचीन काल से इसे प्रधानता दी गई है और इसके प्रभाव के परिणाम हमेशा देखने में आये हैं।

आमरण ब्रह्मचर्य धारण करने वाले श्री भीष्म पितामह का नाम क्या किसी से छिपा है। महाभारत-युद्ध के समय वे सब

से बृद्ध और सैकड़ों वर्ष की आयु वाले थे किन्तु फिर भी सेना-पति वे ही बनाये गये। क्यों ? इसीलिए कि उस समय भी उनके सदृश कोई बलशाली न था। उनमें अस्त्रण्ड ब्रह्मचर्य का तेज झलक रहा था। इसी प्रकार प्राचीन काल के सभी स्त्री पुरुष जिनकी धोरता का वर्णन हम इतिहासों में पढ़ते हैं सब ब्रह्मचर्य का पालन करते थे। शरीर, आरोग्य और स्वस्थ-रखने का प्रधान साधन ब्रह्मचर्य है। ब्रह्मचर्य से भ्रष्ट होकर शरीर को स्वस्थ रखने के जितने उपचार या प्रयत्न किये जायेंगे—सब व्यर्थ होंगे। वीर्य ही शरीर का राजा है। राजा के नाश में प्रजा सुरक्षित नहीं रह सकती। संसार में तीन ही प्रमुख बल हैं। एक शरीर बल, दूसरा ज्ञान बल, तीसरा मनो-बल। यद्यपि ये तीनों उत्तरोत्तर श्रेष्ठ हैं किन्तु सब का आधार शरीर बल है। बिना उसके अन्य बलों की स्थिति नहीं हो सकती। और शरीर बल ब्रह्मचर्य से ही स्थिर रह सकता है।

अपने यहाँ शास्त्रों ने ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ, सन्यास इसप्रकार इस शरीर के समयानुसार चार आश्रम बतलाये हैं। इनमें सब से पहले ब्रह्मचर्य ही बतलाया है। सब आश्रमों का समय २५-२५ वर्ष रखा गया है। जो पुरुष ऊर्ध्वरेता (नेष्टिक, मृत्युपर्यन्त) ब्रह्मचारी नहीं रह सकता वह जन्म से २५ वर्ष की आयु तक ही ब्रह्मचारी रहकर अपने शरीर को सर्वांग

औषधि प्रयोग के साथ साथ ब्रह्मचर्य स्थलित होता गया तो शक्ति सञ्चय कैसे हो पायगा । इसलिये स्वास्थ्य-सुख के कायम रखने का मूलमंत्र है ब्रह्मचर्य से रहना ।

बहुत से बालक और नवयुवक अप्राकृतिक व्यभिचार, हस्तमैथुन, कुसंगति, गन्दे विचारों, स्त्रियों में अधिक बैठक, एकान्तविषय चिन्तन और अश्लील गन्दी पुस्तकों के पठन से अपने को बर्बाद कर देते हैं । जवानी होते होते वे पुरुषत्व हीन नपुंसक हो जाते हैं । ब्रह्मचर्य का नाश करने वाले को संसार में कोई शक्ति जीवित नहीं रख सकती, ऐसा बड़े बड़े विद्वानों और ऋषि मुनियों का तथा जो ब्रह्मचर्य के नाश से मृत्यु के शिकार हो चुके हैं उनका दृढ़ मत है ।

यह जान लेना चाहिये कि पचते पचते अन्न से रस, रस से रक्त, रक्त से माँस वा मेदा, मेदा से हड्डी, हड्डी से मज्जा, और मज्जा से वीर्य बनता है । वीर्य का पाचन नहीं होता, यह वीर्य ही ओज रूप होता है जो काँच की तरह चिकना और सफ़ेद चमकने वाला होता है । यह तमाम शरीर में इसप्रकार भिदा हुआ रहता है जैसे दूध में मक्खन, ईख में रस, तिल में तेल । दूध, ईख और तिल का सार (रस) निकाल जाने से जैसी दशा उनकी रह जाती है उससे भी बदतर दशा वीर्य का नाश करने यानी ब्रह्मचर्य नष्ट कर देने से हो जाती है ।

सुन्दर और तेजस्वी बनाता हुआ शेष जीवन आनन्द से व्यतीत कर सकता है। गृहस्थाश्रम में वर्णित विधि से स्त्री-प्रसङ्ग कर के भी पुरुष अपने मे शक्ति कायम रख सकता है।

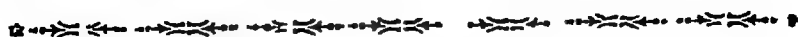
इस समय भारत वर्ष की अधोगति का कारण असमय धीर्य-नाश यानी ब्रह्मचर्य का नष्ट कर देना है। बाल विवाह आदि कुप्रथायें पूरी नाशकारी हैं क्योंकि वही मनुष्य के बनने का समय होता है, जब हम १२-१३ वर्ष में ही अपनी संतानों का व्याह कर के उन्हें पतन का मार्ग बतला देते हैं। आजकल हम लोग बालकों के ब्रह्मचर्य पर ज़रा भी ध्यान नहीं देते, न खुद ही गृहस्थ विधि से ब्रह्मचारी रहते हैं। इसी से हम और हमारी सन्तानें कमजोर, निस्तेज, बीमार, आलसी, नपुंसक कर्तृत्वशक्तिहीन और दूसरों के सामने नतमस्तक होती हैं। न किसी अच्छे कार्य में मन लगता है, न उन्नति की ओर उत्साह ही होता है। हममें अधिकांश यह समझे रहते हैं कि हम औषधियों द्वारा अपनी शक्ति कायम रखे रहेंगे पर वे यह नहीं सोचते कि औषधियाँ अपना प्रभाव तभी दिखावेंगी जब हम ब्रह्मचर्य से रहेंगे।

बीमार को औषधि सेवन के साथ साथ परहेज की पूरी जरूरत होती है। ब्रह्मचर्य की शक्ति लाने वाली औषधियों के प्रयोग में ब्रह्मचर्य के परहेज की पूरी जरूरत है। क्योंकि यदि

ओर्पाधि प्रयोग के साथ साथ ब्रह्मचर्य स्खलित होता गया तो शक्ति सञ्चय कैसे हो पायगा । इसलिये स्वास्थ्य-सुख के कायम रखने का मूलमंत्र है ब्रह्मचर्य से रहना ।

बहुत से बालक और नवयुवक अप्राकृतिक व्यभिचार, हस्तमैथुन, कुसंगति, गन्डे विचारों, स्त्रियों में अधिक बैठक, एकान्तविषय चिन्तन और अश्लील गन्दी पुस्तकों के पठन से अपने को वर्वाद कर देते हैं । जवानी होते होते वे पुरुषत्व हीन नपुंसक हो जाते हैं । ब्रह्मचर्य का नाश करने वाले को संसार में कोई शक्ति जीवित नहीं रख सकती, ऐसा बड़े बड़े विद्वानों और ऋषि मुनियों का तथा जो ब्रह्मचर्य के नाश में मृत्यु के शिकार हो चुके हैं उनका दृढ़ मत है ।

यह जान लेना चाहिये कि पचते पचते अन्न से रस, रस से रक्त, रक्त से माँस वा मेदा, मेदा से हड्डी, हड्डी से मज्जा, और मज्जा से वीर्य बनता है । वीर्य का पाचन नहीं होता, यह वीर्य ही ओज रूप होता है जो काँच की तरह चिकना और सँकेद चमकने वाला होता है । यह तमाम शरीर में इसप्रकार भिदा हुआ रहता है जैसे दूध में मक्खन, ईख में रस, तिल में तेल । दूध, ईख और तिल का सार (रस) निकाल जाने से जैसी दशा उनकी रह जाती है उससे भी बदतर दशा वीर्य का नाश करने यानी ब्रह्मचर्य नष्ट कर देने में हो जाती है ।



एक दिन खाये हुए अन्न का वीर्य पूरे ३० दिन व लगभग ४ घंटे में तैयार होता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि ४ सेर भोजन से एक सेर रक्त और एक सेर रक्त से दो तोला वीर्य बनता है। यदि स्वस्थ पुरुष एक सेर भोजन रोज करे तो ४० दिन में ४० सेर खायगा। इस तरह दो तोला वीर्य ४० दिन की कमाई है। अब समझ लेना चाहिये कि वीर्यनाश के द्वारा कितनी गाढ़ी कमाई, कितनी घुरी तरह से वर्वाद कर दी जाती है और इस तरह की वर्वादी का शरीर पर क्या असर पड़ेगा। इससे स्वास्थ्य-इच्छुक पुरुष को बड़े धन से ब्रह्मचर्य की रक्षा करनी चाहिये।

जैसा कि ऊपर लिखा गया है हिन्दू धर्म शास्त्रों में ब्रह्मचर्य के प्रकरण में तीन प्रकार के ब्रह्मचारी बतलाए गये हैं। और उनका समय निर्धारित किया गया है। ब्रह्मचर्य का जो सबसे न्यून समय है वह पच्चीस वर्ष की अवस्था तक का है। पच्चीस वर्ष की अवस्था तक ब्रह्मचर्य धारण करने वाला वसु ब्रह्मचारी कहलाता है। दूसरा रुद्र ब्रह्मचारी कहलाता है जिसका समय छत्तीस वर्ष की अवस्था तक का है। तीसरा आदित्य ब्रह्मचारी कहलाता है जो अड़तालीस वर्ष तक ब्रह्मचर्य धारण करता है।

तो आपने देखा पूर्व समय में अपनी अपनी इच्छा और

परिस्थिति के अनुसार लोग ब्रह्मचर्य धारण करते थे और साधारण पचीस वर्ष तक तो सभी ब्रह्मचारी रहते थे इनके बाद गृहस्थाश्रम (जो वर्णाश्रम धर्म की दूसरी श्रेणी है) में प्रवेश करते थे और पाणिग्रहण संस्कार करके मन्तानोत्पत्ति करते थे । आपने ब्रह्मचर्य के समय में ' हो न्यूनाधिकता पाई होगी दूसरे आश्रमों (गृहस्थ, वानप्रस्थ) का समय अधिक नहीं नही बतलाया गया है । उनको समयावधि केवल पचीस वर्ष की ही रखी गई है ।

अपने लोगों में एक साधारण सी कहावत है "एक नारी सदा ब्रह्मचारी" अर्थात् एक अपनी ही स्त्री में वह भी जास्त्रानुकूल यथासमय गमन करने वाला पुरुष भी ब्रह्मचारी है, धर्मात्मा है ।

आजकल लोग गृहस्थाश्रम, विषय भोग के लिये हो समझ लेते हैं और वर्मावर्म का विचार न करके वीर्य वा नाश करते हुए अपनी नारी में पशुवत् रमण करते हैं । बल्कि यह समझना चाहिए कि मनुष्यों की अवस्था पशु से भी बढ़तर है क्योंकि पशु तो समय पर ही प्रसङ्ग करते हैं, दिन रात उसमें लिप्त नहीं रहते । पर मनुष्य तो समय असमय ऋतु अऋतु किसी भी बात का विचार न रखकर दिन रात चौबीसों घण्टे कभी शारीरिक क्रिया से, कभी मानसिक विचारों से कभी तादृश

प्रसंगों से उसमें ही लिप्त रहता है ।

आज कल बहुत कम ऐसे स्त्री पुरुष होंगे शायद सैकड़ों पीछे पचीस हों जिनके सम्बन्ध में ऊपर लिखी लाइने घटित न होती हों ।

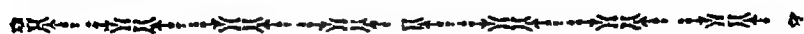
वे यह भूल जाते हैं कि गृहस्थाश्रम केवल विषयानन्द के लिए नहीं है, शक्ति नाश के लिये नहीं है । वल्कि अन्य आश्रमों से अधिक संयम और शक्ति अलुण्ण रखने की आवश्यकता गृहस्थाश्रम में होती है । और आश्रमों में तो केवल उन्मी आश्रम के धर्मों को साधना पड़ता है दूसरी चिन्ताएँ या बाधाएँ नहीं सताती पर गृहस्थाश्रम में तो सभी आश्रमों को साधना पड़ता है, अनेक भ्रंश सामने रहते हैं, अनेक बाधाएँ घेर रही हैं जिनका सब का निवारण करके शक्ति-रक्षण करना पड़ता है । यदि शक्ति का हास हो जायगा तो मनुष्य जीवन सग्राम में ठहर नहीं सकता, पराजित हो जायगा और वह अपने गृहस्थ धर्म को वर्वाद कर देगा जैसा इस समय देखा जा रहा है ।

शक्ति वीर्य रक्षा से ही संचित हो सकती और रक्षित रह सकती है । वीर्य नाश करके कोई चाहे कि मैं औषधियों द्वारा या अन्य उपायों द्वारा शक्ति रक्षण कर लूँ यह असम्भव है ऐसा कभी हो नहीं सकता । आज कल को भयकर दरिद्रता, शक्ति

जाती है। यह ठीक है कि उन्होंने कायिक विषय प्रसंग कम कर दिया या छोड़ दिया किन्तु मन से तो नहीं छोड़ते। उनके मन तो अपवित्र हैं, मन में तो विषय विकार उत्पन्न होते रहते हैं। विषयों की वार्त्ताएँ, उसप्रकार की गन्दी पुस्तकों का पठन तों नहीं वन्द होता। फिर शक्ति कैसे कायम रह सकती है? इन बातों से वीर्य पतला पड़ जाता है और पानी होकर मलमूत्र द्वारा निकल जाता है। शरीरेन्द्रियाँ शिथिल हो जाती हैं, शक्ति क्षीण हो जाती है।

स्वप्नदोष क्या है? विषय चिन्तन का ही दुष्परिणाम है। बहुतेरे पुरुषों को विषय का समय या मौका नहीं मिलता। स्त्रियों को देखते ही वे उत्तेजित हो उठते हैं, गन्दी पुस्तकों या ऐसी ही बातचीत से उत्तेजना पैदा होती है और मन में तरंगें उठती रहती हैं, विचार नहीं दबते, भावनाएँ उठती रहती हैं। वे ही निद्रावस्था में अपना प्रभाव दिखलाती हैं और स्वप्न दोष हो जाता है, सोते सोते वीर्य म्लित हो जाता है।

यह समझ लेना चाहिए कि हस्तक्रिया या स्वप्नदोष द्वारा वीर्यनाश और भी अधिक हानिकर है इसलिये शरीर में शक्ति कायम रखने के लिए ससार-क्षेत्र में सुखमय जीवन बिताने के लिये इन सब ऊपर लिखी बुराइयों से स्वयं बचना



बीस चौबीस वर्ष की अवस्था में ही इस समय के जवान किसी काम के नहीं रह जाते, उनमें बुढ़ापा आजाता है। ब्रह्मचर्य धारण करने से पहले समय में वृद्धावस्था में भी युवा-शक्ति बराबर मौजूद रहती थी।

इसलिये प्रत्येक बालक वृद्ध जवान को ब्रह्मचर्य की रक्षा की और पूरा ध्यान देना चाहिये। वीर्य रक्षा के साथ ही शरीर रक्षा के अन्य उपाय और उपचार कारगर हो सकते हैं अन्यथा सघ व्यर्थ हैं।





गई हुई वस्तु अपनी ठीक दशा को पहुँच जाय। तभी व्यायाम हो जाता है। शरीर के जो अंग कुछ कार्य नहीं कर रहे हैं उन्हीं को पुष्ट बनाने और उनकी गति ठीक करने के लिये व्यायाम करना चाहिए। परिश्रम के द्वारा जो थके हुये अंग हैं यदि उन्हीं से और व्यायाम किया जायगा तो उस अंग का क्षय होगा। मान लीजिए यदि हम पैरों से काफी चल आते हैं तो अब पैरों के और व्यायाम की आवश्यकता नहीं। आवश्यकता है दूसरे अंगों के व्यायाम की। या ऐसे व्यायाम किये जायँ जिस से शरीर के तमाम अंगों के कार्य करने पड़े ताकि सब का व्यायाम हो जाय। पहले हमारे देश में शिक्षा के साथ २ स्वास्थ्य के लिये व्यायाम को ओर बहुत ध्यान दिया जाता था। अब दिया तो जाता है पर केवल नाममात्र को। पहले पुरुष विद्या सम्पन्न और शक्तिशाली दोनों होते थे पर अब अधिकतर देखा जाता है कि बलवान, शिक्षाहीन यानी दिमागी व्यायाम से रहित और विद्वान्, शारीरिक व्यायाम से रहित हैं। स्कूल बालेजों के पड़े हुए लडकों को देखिए, नब्बे फी मदी लड़के दुबले-पतले, कमजोर स्वास्थ्यहीन मिलेंगे इसके दो ही प्रधान कारण हैं एक व्यायाम का अभाव दूसरे ब्रह्मचर्य से न रहना। अस्तु शरीर के अंग प्रत्यगों को अपनी ठीक दशा में व्यवस्थित रखने के लिये व्यायाम करना बहुत जरूरी है। हाँ,

नियमों को पालते हुये व्यायाम करना चाहिये क्योंकि अनियमित व्यायाम भी लाभ के स्थान में हानिकर होंगे । व्यायाम में नीचे लिखी बातों का ध्यान रखना विशेष लाभकारी होगा:—

(१) भोजन के पहले या पीछे तुरन्त ही व्यायाम न करना चाहिये । (२) व्यायाम का उत्तम समय प्रातः या सायंकाल है । (३) व्यायाम करते समय अपनी इच्छा शक्ति को पूरी तरह से शरीर के अगों की ओर लगाना चाहिये । (४) प्रारम्भ में ही अधिक व्यायाम न करना चाहिये, धीरे धीरे अभ्यास बढ़ाना चाहिए । प्रारम्भ में व्यायाम से जायद पहले शरीर में कुछ दर्द हो किन्तु उसकी परवाह न करना चाहिये । (५) बालक को खूब दौड़ना घूमना खेलना कूदना ही उसका व्यायाम है उसे दंड बैठक की कोई खास जरूरत नहीं । (६) तरुणावस्था में कठिन और अधिक व्यायाम करने की आवश्यकता है, बुढ़ापे में सरल और कम (७) कभी २ तेल की मालिश भी करनी चाहिये, मर्दन भी व्यायाम है । मर्दन के लिये कड़ुवा तेल सर्वोत्तम होता है । (८) प्रातः स्नान के पश्चात् व्यायाम किया जाय तो अधिक अच्छा है । (९) व्यायाम करने का स्थान खूब स्वच्छ और खुला हुआ होना चाहिए । (१०) व्यायाम करने में अपने बलाबल का भा विचार रखना चाहिए ।

व्यायाम करते रहने से मनुष्य में असमय ही कमजोरी,

सुस्ती, शिथिलता और बुढ़ापा नहीं आता । अपितु वह अधिक काल तक पुरुषार्थयुक्त बना रहता है । इसलिये जिसप्रकार खाना पीना, टट्टी जाना पेशाव करना इत्यादि को आवश्यक समझा जाता है और किया जाता है उसी प्रकार व्यायाम को भी आवश्यक समझना और नियमित रूप से करना चाहिए ।

आजकल क्या सदैव मनुष्य उदाहरण अधिक ढूढ़ा करते हैं और सामने जो उदाहरण देखते हैं उसी का अनुकरण करने लगते हैं । यह बात किन्हीं अशो तक ठीक भी है ।

व्यायाम के सम्बन्ध में ज्ञानवीन करते हुये इस समय लोग प्रो० राममृति, गामा, सैण्डो आदि के उदाहरण सामने रखते हैं और अपने को स्वस्थ तथा हृष्ट पुष्ट बनाने के लिये उन्हीं के उपायो को खोजते और उनक मिल जाने पर उनके अनुसार चलने का प्रयत्न करते हैं । ऐसे व्यायाम करने वालों में बहुतेरे लाभ भी उठाते हैं, बहुतेरे उनके प्रयोगों को ठीक ठीक न समझ सकने के कारण या करने की क्रियाओं में भूल के कारणों से लाभ नहीं उठा पाते । कोई कोई तो लाभ के स्थान में हानि उठाते हैं । जैसा कि कहा गया है ।

देखा देखी साधै जोग

छीलै काया बाढ़ै रोग

अस्तु, उक्त वीर शिरोमणियों के व्यायाम के सम्बन्ध में

भी कुछ लिखा जाता है ।

प्र० राममूर्ति को ही ले लीजिए उनके प्रसिद्ध खेल तीन हैं छाती पर रखकर पत्थर तोड़ना, जंजीर तोड़ना, और मोटर रोकना ।

इन तीनों खेलों में शारीरिक शक्ति के साथ साथ अभ्यास तथा विधियों की आवश्यकता है । छाती पर रखकर पत्थर तुड़वाने की इच्छा रखने वाले को सब से प्रथम प्राणायाम के अभ्यास की जरूरत है कम से कम शनैः शनैः के अभ्यास से इतना अभ्यास बढ़ा लेना चाहिए कि पाँच मिनट तक श्वास को रोक सके । यदि प्राणायाम के अभ्यास के बिना ही कोई पत्थर रख कर तुड़वाने का दुस्ताहस करता है तो समझना चाहिए कि वह अपने आप मृत्यु के मुख में घुसता है ।

प्राणायाम के अभ्यास के साथ साथ प्रारम्भ में भारी नहीं छोटे छोटे पत्थर के टुकड़े तुड़वाने चाहिए और धीरे धीरे घननी पत्थर रखने का अभ्यास करते जाना चाहिए । पत्थर रखते समय छाती पर तथा ककर और गर्दन के नीचे गुद् गुद् गद्दा या जोई ऐसी ही कपड़ा रख लेना चाहिए जिससे उन पर चोट न पहुँचे दूसरे गर्दन छाती के बग़ावर तक छूँ रहे । छाती पर पत्थर और पत्थर के ऊपर पत्थर रख कर तुड़वाने से छाती पर ठेस बहुत कम लगती है । उसका वही असर

होता है जिस तरह आप पत्थर का एक टुकड़ा हाथ में ले और उसके ऊपर दूसरा टुकड़ा रख कर उसे तोड़ें तो हाथ पर किसी तरह का जर्ब नहीं आता ।

मोटर रोकने में भी अभ्यास की जरूरत है अभ्यास करने में मोटर को एक साथ ही पूरी ताकत से न चलवा देना चाहिए । धीरे धीरे चलने के वेग को बढ़ाना चाहिए । इसके अभ्यास के लिये प्रारम्भ में रस्साकशी या खूँटा गाड़ कर भी काम लिया जा सकता है या बैलगाड़ी आदि रोक कर भी अभ्यास किया जा सकता है । मोटर रोकते समय भी श्वास साधने की आवश्यकता है, बीच में छोड़ न देना चाहिये नहीं तो हानि हो सकती है । मोटर रोकते समय या अभ्यास करने में शरीर को पीछे की ओर झुका देना चाहिये । इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि घुटने मुड़ने न पावे और गर्दन भी तनी रहे ।

जंजीर तोड़ने में श्वास बीच बीच में खींची और निकाली जा सकती है । तोड़ने वाली जंजीर को पीठ पर डालकर तोड़ने में पीठ की ओर आगे की ओर से अधिक तंग रखनी चाहिये क्योंकि पीठ की ओर से ही अधिक जोर लगाना होगा । तोड़ते समय कंधों को कुछ पीठ की ओर मोड़कर मटका देना चाहिये ।

किन्तु इन सब अभ्यासों में कमजोर आदमी को तो हाथ भी न लगाना चाहिये क्योंकि बड़ा खतरा है इनके लिये पहले

ब्रह्मचर्य और व्यायाम द्वारा शरीर को खूब हृष्ट-पुष्ट बना लेने की जरूरत है ।

शारीरिक शक्ति बढ़ाने के लिये देशी डंड, बैठक, सुगंदर घुमाना तथा कुश्ती आदि की प्रणाली बहुत अच्छी है । पर आजकल की सभ्यता के अनुसार सैडों की प्रचलित की हुई डम्बल कसरत का भी बहुत रिवाज चल गया है । लाभ उससे भी बहुत होता है । मसल्स या मांस पेशिया खूब गठ जाती और मजबूत हो जाती हैं । दूसरे इस समय के पश्चिमीय फैशन के अनुसार डम्बल कसरत फैशन-रक्षा में भी सहायक होती है ।

डम्बल एक तो साधारण लोहे के होते हैं दूसरे वे होते हैं जिनमें बीच में स्प्रिंग लगी रहती है । मुट्टियों में डम्बल को भर कर स्प्रिंग दवाने से तमाम हाथों पर जोर पड़ता है । और उन में ताकत आती है । डम्बल की कसरत को बहुत से तां केवल खेल समझते हैं और खेल समझने वालों को उससे लाभ भी वैसा ही होता है डम्बल की कसरत में नीचे लिखी बातों का ध्यान रखना आवश्यक है, इससे अधिक लाभ होता है ।

डम्बल की कसरत करते समय सांस नाक से धीरे २ और लम्बी खींचनी चाहिये । मुख से या एक दम कभी सांस

न लेना चाहिये ।

डम्बल कसरत से पूर्व शरीर पर अच्छी तरह तेल की मालिस कर लो जाय तो बहुत लाभ होता है ।

डम्बल करते समय शरीर कड़ा रखना चाहिये और जिस भाग से कसरत की जा रही है उसे तो इतना कड़ा कर देना चाहिये कि कांपने लगे और थोड़ी ही देर में पसीना आजाय

कसरत करते समय डम्बल की स्प्रिंग को धीरे धीरे पूरी तरह से भिंता देने का प्रयत्न करना चाहिये और भिंता देने पर थोड़ी देर वैसे ही भिंताए हुए ठहरे रहना चाहिये छोड़ न देना चाहिये । छोड़ने में धीरे धीरे छोड़ना चाहिये ।

कसरत करने के बाद शान्ति होने और हृदय स्वस्थ हो जाने पर अच्छी तरह स्नान कर डालना चाहिये । स्नान उस समय खुली हवा में न करना चाहिये ।

डम्बलों की कसरत की अनेक प्रणालियाँ हैं जिन में मुख्य मुख्य दो चार छैः इस प्रकार हैं:—

तनकर सीधे खड़े होकर दोनों हाथ नीचे जंघों से मिलादे हाथों में डम्बल रहे फिर स्प्रिंग को दबाते हुये दोनों हाथ कोहनियों से मोड़ कर कन्धे तक लावे और फिर नीचे ले जाय इसी तरह कई बार करे इसी को ऐसे भी किया जाता है कि एक हाथ जघे से लगा रहने दे केवल एक ही हाथ कन्धे तक

ले जाय जब उसे नीचा करे तब दूसरा ऊपर ले जाय उसी तरह वारी वारी से एक हाथ ऊपर एक नीचे करे । इस क्रिया में यह भी होता है कि हथेलियों को आगे घुमाकर हाथ चलाये जाते हैं दूसरी प्रकार में हथेलियों को पीछे की ओर मोड़ करके भी चलाये जाते हैं ।

हाथ सीधे अगल वगल फैलादो फिर स्प्रिंग को दवाते हुये दोनों हाथों को कोहनियों से मोड़ कर कन्वों से छुआओ । इसी को ऐसे भी किया जाता है कि एक हाथ सीधा रहे और दूसरा मोड़ कर कन्धे तक लाया जावे जब वह सीधा किया जावे तो सीधावाला मोड़ा जावे पहले की भाँति एक हाथ मुड़े और दूसरा खुले । इसमें भी हथेलियाँ आगे पीछे घुमा ली जाती हैं ।

हाथों को सामने आगे की ओर सीधा तानो और पूर्व की भाँति दोनों हाथों को या वारी वारी से एक एक हाथ को कोहनियों से मोड़ते हुए लाकर कन्वों से मिलाओ । हथेलियाँ ऊपर नीचे की ओर घुमा कर यह क्रिया भी की जाती है ।

सीधे तन कर खड़े होकर हाथों को नीचे की ओर जंघों से मिलाओ फिर दोनों हाथ धीरे धीरे स्प्रिंग दवाते हुए सीधे आगे की ओर तान दो इसमें ध्यान रहे कि कोहनियाँ न मुड़ें । इसे भी वारी वारी से एक हाथ नीचे गिराकर एक तान कर



किया जाता है ।

डम्बल कसरत की कुछ विधियाँ बैठ कर और लेट कर भी की जाती हैं जिनका फल डंड बैठक के समान होता है । डम्बल कसरत में मसल्स बहुत अच्छे गठ जाते हैं ।

सारांश यह कि व्यायाम शरीर को हृष्ट पुष्ट बनाने वाला है अपनी अपनी रुचि के अनुसार देशी व्यायाम या सैडो व्यायाम किया जा सकता है । देशी व्यायाम में ऐसे साधनों की आवश्यकता नहीं पड़ती जिन में खर्च होता हो । दूसरे देशी व्यायाम सर्वत्र सुलभ होते हैं पर व्यायाम करने में अपने बलावत्ता का विचार रखना चाहिये दूसरे एक ही अंग से अधिक व्यायाम न करना चाहिये तथा वैसे भी बहुत अधिक व्यायाम न करना चाहिये ।



६—रोगों के उपचार

रोगों के उपचार (इलाज) के विषय में—जिन पर मेरा दृढ़ विश्वास है—आसन हैं जिनका वर्णन आगे किया गया है। तथापि यहाँ कुछ उपचारों का उल्लेख कर देना किसी प्रकार लाभकारी ही है। साधारण और सब से स्वाभाविक उपचार जो श्री रामदास जो गौड ने अपनी एक पुस्तक में दिये हैं उनका सन्नेप में यहाँ दे देना अच्छा होगा वे नीचे लिखे हैं:—

(१) जीवन को स्वभाव के अनुकूल बनाना या अपने रहन सहन और परिस्थिति को परिमित, प्रकृत अवस्था में इन उपायों से रखना—

(क)—सुबोध वैयक्तिक शिक्षा द्वारा मानसिक विकास।

(ख)—चित्त की एकाग्रता, सकल्प दृढ़ता व आत्म संयम का अभ्यास।

(ग)—विचार में, साँस में, अहार विहार में, कर्म चेष्टा में, स्वप्न में एवं सामाजिक नैतिक व पारिवारिक आचार में स्वाभाविक रीति से रहना। “अति” से सदैव वचना।

(घ)—मालिश, उचित शल्य चिकित्सा व यंत्रों के व्यवहार से बाहरी चोट या अन्य बाह्य-दोषों का



निराकरण ।

(२) प्राण-शक्ति का मित व्यवहार-नीचे लिखे प्रकारों से:—

(क) प्राण-शक्ति के व्यय व क्षय के द्वारों को रोकना ।

(ख)—ढंग से अग प्रत्यंग को आराम देना और निद्रा ।

(ग)—हित, मित और उचित अहार एवं मानसिक चिकित्सा तथा मन की सात्विकवृत्ति ।

(३) मल विसर्जन में जिनमें हानिकारक विष भी हैं:—

(क)—भोजन और पान का ठीक ठीक समाहार और विहित रीति से उसका चुनाव ।

(ख)—उचित लाभदायक व्रत उपवास ।

(ग)—जल चिकित्सा ।

(घ)—वायु और प्रकाश से लाभ, उभय स्नान और धषण ।

(ङ)—अस्थि मांसपेशियों की मालिश तथा आनुपंगिक व्यायाम ।

(च)—प्राणायाम और आनुपंगिक क्रियाये ।

(छ)—ऐसी औषधियों का प्रयोग जिनसे रक्त के शोधन और प्रमिती करण में सहायता मिले और शरीर को सुपाच्य रूप में आवश्यक लक्षणमय पदार्थ मिल जाय ।

ऊपर लिखित रोगों के स्वाभाविक उपचारों का वर्णन किया गया । किन्तु किन्हीं अंशों में विशेष तौर से औपधियों द्वारा उपचार होते देखा गया है । इसका मुख्य कारण यह है कि मनुष्य स्वभावतः उन बातों से तो नहीं हटना चाहता जिनसे भक्ति भक्ति के रोग और विकार उत्पन्न होते हैं बल्कि वह चाहता यह है कि मैं प्रकृति नियमों का व्यतिक्रम करके अपनी स्वेच्छानुसार रहूँ । यदि उसमें रोग घाघक हों तो उन्हें औपधियों से दवा दिया जाय । यह ठीक है कि औपधियों द्वारा रोग दब जाते हैं लेकिन यदि रोग उत्पत्ति के मूल (जड़) नष्ट न किये गये तो वे फिर पैदा हो जाते हैं । जिस प्रकार किसी पेड़ को ऊपर से काट देने से उसमें फिर और जोरों से किल्ले फूटते हैं । इसलिये प्रायः उपचार भी ऐसे करने चाहिए जो न केवल रोग को बल्कि उसके मूल कारण को नष्ट करने वाले हों ।

एक बात और भी है । औपधि सेवन करने वाले यह कह सकते हैं कि जब कभी रोग फिर उभरेगा तो औपधि खालेंगे या औपधि सेवन बराबर करते ही रहेंगे । इस विषय में यह जान लेना चाहिए कि औपधि सेवन में न केवल द्रव्य का व्यय और शरीर को ही फष्ट होता है बल्कि निरन्तर औपधि सेवन आहार में परिणत हो जाता है तब उसका वह गुण अधिकांश में नष्ट हो जाता है । मैंने ऐसे मनुष्यों को देखा है जिन्होंने



पहले किसी औषधि का प्रयोग किया, उन्हें लाभ भी हुआ किन्तु उसे नित्य का आहार बना लेने से वह प्रभाव रहित हो गई। तब वे उससे अधिक तेज और प्रभावकारी औषधि तलाशने लगते हैं। इसीलिये रोगों में ऐसे ही उपचार करने चाहिये जिनका प्रभाव रुज-हर और स्थायी हो।

प्रत्येक व्यक्ति को, उपचारों को मित्र की दृष्टि से नहीं, उपेक्षा की दृष्टि से देखना चाहिये। जबतक शरीर उपचार करने को लाचार न हो जाय तब तक शौकिया किसी उपचार को अपनाना उचित नहीं। हाँ जो शरीर को स्वस्थ रखनेवाले स्वाभाविक उपचार हैं जैसे, आसन, व्यायाम, प्राणायाम इत्यादि इन को तो अपना मित्र समझते हुए अपनाना चाहिए। किन्तु जैसे बहुत से आदमियों को देखा गया है कि वे शौकिया औषधियाँ खाते हैं, ऐसी औषधियों से दूर रहना चाहिए।



७—स्वास्थ्य और मनोयोग

मैं पूर्व ही बतला चुका हूँ कि जब मनुष्य, शरीर बल, मान बल और आत्म बल, तीनों बल प्राप्त कर लेता है तभी वह पूर्ण स्वस्थ कहलाता है। मनोयोग का ही रूपान्तर ज्ञान बल और आत्म बल है। कर्मेन्द्रियों द्वारा श्रमचर्य करने वाला और व्यायाम करनेवाला पुरुष भी मानसिक कमजोरी से अन्वन्ध हो जाता है। उस पर मन का प्रभाव पूरी तौर से पड़ता है। पूर्ण स्वस्थ और प्रसन्न होने हुए भी जब मनुष्य अपने किसी आन्मीय का नरण या कोई दुःखद समाचार सुनता है तो उसके मन को इतनी व्यथा होती है जिसका प्रभाव तत्काल मुख पर मन्दरुने लगता है और अल्प काल में ही शरीर को हालत कुछ में कुछ हो जाती है। कहा भी है—

चिन्ता चिन्ता द्वयोर्मध्ये चिन्ता एव गरीयसी ।

चिन्ता दहति मृतानां तु चिन्ता जीवितामपि ॥

अर्थात् चिन्ता और चिन्ता दोनों में चिन्ता बड़ी है क्योंकि चिन्ता तो मरे हुए के ही जलाती है परन्तु चिन्ता जीवित के भी जला देती है ।

इसी तरह बाल्य रूप से अच्छा रह कर भी मनुष्य मन से विषय चिन्तन से अपने को निकम्मा कर लेता है ।

मन के इस जवर्दस्त प्रभाव के ही कारण चिन्ता चिन्ता से भी भयङ्कर मानी गई है। मनुष्य शक्ति रखते हुये भी अशक्त हो जाता है। भूखा होते हुये भी भूख रहित होजाता है खाया नहीं जाता। इस सब का कारण क्या है—मानसिक बल का हास। चिन्ता का वास-स्थान मन है। अतएव मन में कभी किसी विकार या चिन्ता को उत्पन्न न होने देना चाहिए। प्रायः देखा गया है कि खाली रहने से भी मन बुराइयों की ओर दौड़ा करता है इसलिए इसे कभी खाली न रहने देना चाहिए। यदि खाली भी रहे तो हमेशा उच्चविचारों का सृजन करना चाहिए ईश्वर भजन द्वारा मन की एकाग्रता तथा स्वाध्याय, सत्संगति, और सङ्कल्प-शक्ति की दृढ़ता आदि मन के व्यायाम हैं जिनसे मन स्वस्थ रहता और मानसिक शक्ति की उन्नति होती रहती है। फिर शारीरिक शक्ति के हास का भय नहीं रहता।

बुरे विचारों से मन की विचार-शक्ति का भी हास होजाता है। मन में उन्नत विचार उठते ही नहीं। और मानसिक व्यायाम से इच्छा शक्ति का विकास होता है शुभ या उन्नत विचार विकास पाते हैं। श्रीकृष्णजी ने कहा है कि पवित्र मन माँ वाप और गुरु से भी बढ़कर हितकारी है। मन ही मनुष्य को नरक से निकाल कर स्वर्ग के उच्च पद पर बैठा देता है।

सुख दुख का असली कारण मन ही है। यहाँ तक कहा

गया है कि "मन एव मनुष्याणां कारणं बन्ध मोक्षयोः" अर्थात् मनुष्यों के बन्धन और मोक्ष कारण मन ही है। संसार में सब से तांत्र गति मन की ही बतलाई गई है। इसलिये प्रत्येक मनुष्य को जीवन सुधार के लिये मनोयोग की ओर ध्यान देने की अत्यन्त आवश्यकता है। इस मन को बुराइयों की ओर से हटाना चाहिए। जिस तरह से चमार ज़राय रास्ते में न जाने के लिए घोड़े की लगाम को हठात खींचता है। जरा सी ढील में वह अपनी और घोड़े की दोनों की भारी हानि दे सकता है। वैसा ही हर एक को मन के विषय में समझना चाहिये।

ईश्वर-चिन्तन के समय ईश्वर से प्रार्थना करना चाहिए कि हे ईश्वर ! मेरा मन शिव संकल्प वाला हो, इसमें सदैव अच्छे संकल्प उठें। बहुत से मनुष्यों के कार्य कर्मवेष्टा में प्रवृत्ति रहने पर सफल नहीं होते इसका कारण यही है कि अन्यान्य इन्द्रियों के कार्य की ओर लग रहते हुए भी मनोयोग उबर नहीं होता। प्रत्येक कार्य की सिद्धि में मनोयोग का उसमें होना अत्यन्त आवश्यक है। पूर्ण स्वयं को दृष्टि रखने वाले को शुद्ध मानसिक व्यायाम की ओर जैसा कि ऊपर बताया गया है, पूरा ध्यान देना चाहिये। तभी वह शरीरबल ज्ञानबल और आत्मबल तीनों बलों से पूर्ण बलशाली हो सकता है।

८—योग

“योगश्चित्तवृत्ति निरोधः” चित्त की वृत्तियों को चला-यमान न होने देकर उन्हें रोकने स्थिर करने (अपने वश में रखने) का नाम ही योग है । इससे पूर्व वर्णित प्रकरण की क्रियाये योग की ही रूप हैं । बहुत से लोग लौकिक व्यवहारों में पड़े हुए, दूकानदारों की तरह योग में समय देना व्यर्थ समझते हैं । वे कहते हैं इससे हमें प्रत्यक्ष तो कोई फल मिलता ही नहीं इतना समय कुछ पैदा करने में क्यों न लगावे । ऐसे लोग कभी यह विचार नहीं करते कि योग साधन लौकिक और पारलौकिक दोनों लाभों के लिए श्रेयस्कर है । उनको देन अप्रत्यक्ष है किन्तु उसमें (व्यर्थ समझा जाने वाला) दिया हुआ थोड़ा समय भी उस समय से कई गुना अधिक लाभ पहुँचाता है और मानव जीवन का एक क्रम बाँध देता है ।

गीता में भगवान् कृष्ण ने अर्जुन को जगह जगह योगी होने का उपदेश दिया है । योग साधन से सद्गुणों व प्रवृत्तियों का प्रादुर्भाव होता है । योग नाम है मिलान मेल या जोड़ का । योग साधन में मुख्य बात मन और शरीर की है, क्रियाओं से दोनों आपस में ऐस मिल जायँ कि मन और शरीर की इन्द्रियों के कार्यों में किसी प्रकार की विभिन्नता न हो

और दोनों ही का लक्ष्य उच्च हो। दोनों ही प्राण को साथ लेकर आत्मा के आधीन कार्य करें और आत्मा की शुद्ध प्रेरणा के वाहक हों, उसका विरोध न करें। वस, जहाँ ऐसा हुआ कि योग सफल होगया और इच्छित वस्तु की प्राप्ति होगई सम-मन्ता चाहिए। शरीर के अन्दर मन और मन में आत्मा है। उच्च लक्ष्य की आवश्यकता इसीलिये है कि बिना उसके आत्म-कल्याण हो ही नहीं सकता क्योंकि मरणोपरान्त शरीर और मन के कार्य यहीं समाप्त होजाते हैं, आत्मा अपने स्थान पर नहीं पहुँच पाता अतएव लक्ष्य उच्च चाहिए।

योग से मनुष्य का चित्त शुद्ध हो जाता है। लौकिक कार्यों के करते हुए भी योगी पुरुष को चिन्ताएँ नहीं सतातीं। धीरे धीरे उसकी वृत्ति सुख दुःख में, हानि लाभ में, हर्ष शोक में समान हो जाती है और पुरुष की जब ऐसी वृत्ति हो जाती है तो उसे कितनी शान्ति और आनन्द की प्राप्ति हो जाती होगी इसका अनुमान विचार से कुछ कुछ किया जा सकता है।

बहुत से पुरुष योग को गृहस्थ धर्म से पृथक् समझते हैं वे यह नहीं समझते कि गृहस्थ ही सच्चा योगी हो सकता है भगवान् कृष्ण ने योगीश्वर कहला कर हमें यही शिक्षा दी है। जो लोग यह समझते हैं कि जङ्गल में रह कर गुफा में ही योग की साधना हो सकती है। एक हाथ चठाए रहने, एक पैर से

खड़े रहने, काँटों पर पड़े रहने, इन्द्रिय काट डालने या केवल रास्त्र शरीर पर सले रहने का नाम योग है और ऐसा करने वाले योगी या महात्मा हैं—वे गलती पर हैं, उनका विचार गलत है। ये वाते सृष्टि नियम के विरुद्ध हैं ये तो ईश्वर के नियमों की अवहेलना है। यह योग नहीं अपराध है। योग इससे विलकुल भिन्न है। उसकी साधना के प्रकार भिन्न हैं जैसा कि ऊपर कहा गया है।



६—प्राणायाम

गति विधि से नाक के द्वारा गंभीर श्वास को खींच कर शरीर के भीतर लेजाना और उसे रोककर बाहर फेंकने की क्रिया का ही नाम प्राणायाम है। प्राण माने वायु आयाम माने रोकना। प्राणायाम योग की पहिली सीढ़ी है। “इन्द्रियाणाहि दहन्ते दोषा प्राणम्य निग्रहान्” अर्थात् प्राणायाम से मन व इन्द्रियों के दोष भस्म हो जाते हैं।

वैसे तो प्राणायाम के अनेक प्रकार हैं जिन्हें करने के लिये किसी गुरु से सीखना चाहिए वरना अविधि प्राणायाम में उल्टा हानि होती है, किन्तु उसके साधारण तीन अंग हैं। (१) पूरक (२) कुम्भक (३) रैचक। नाक का दाहिना छेद अंगूठे से दबाकर बायें छेद में वायु खींचकर दोनों छेद बन्द कर देना पूरक प्राणायाम है। भीतर की वायु जहाँ तक हो सके रोकना कुम्भक प्राणायाम है। भीतर रोकी हुई वायु को नाक का दाहिना छेद खोल कर और बायें छेद को दबाकर धीरे धीरे बाहर निकालना रैचक प्राणायाम है। ये तीनों क्रियाये एक बार करने से एक प्राणायाम हुआ। इसका ध्यान प्रत्येक प्राणायाम में रखना चाहिये कि दूसरे प्राणायाम में नाक के उसी छेद में वायु खींचना चाहिए जिसमें पहिले छोड़ा गया है

फिर पूर्ववत् करना चाहिए । प्राणायाम से शारीरिक उन्नति किस प्रकार होती है इसका आभास “हमारा शरीर” प्रकरण पढ़ने से पता चलता है क्योंकि श्वास प्रक्रिया से शरीर के भीतरी यंत्रों और जोवन का कितना सम्बन्ध है यह भली भाँति जाना जाता है । प्राणायाम से छाती में लचोलापन रहता है । बुढ़ापे में छाती कड़ी होने से सूखी खाँसी बहुत तग करती है, कफ बाहर नहीं निकल पाता । प्राणायाम करते रहने से यह कष्ट नहीं होता । फेफड़ों के सब जोर्ण रोगों में प्राणायाम से लाभ होता है । फेफड़े जितने मजबूत और शुद्ध होंगे, भीतों के लचीली होने से खाँसा क्षय रोग का भय उतना ही कम होगा । क्षय और दमे के बीमार के तो प्राणायाम बहुत लाभकारी है । प्राणायाम से रक्त-प्रवाह का मदद मिलने से हृदय का परिश्रम बचता है जिससे वह अधिक समय तक काम कर सकता है । इसी से तो प्राणायाम करने वाले की जीवन शक्ति या प्राण शक्ति बढ़ जाती है और वह दीर्घायु होता है । प्राणायाम से हृदय और दिमाग के रोगों की शांति, वात विकारों का परिशोध और स्वास्थ्य रक्षा होती है । व्यायाम के साथ प्राणायाम का पूरा योग है । बिना प्राणायाम के व्यायाम अधूरा रहता है इसीसे राममूर्ति ने अपने व्यायाम में प्राणायाम पर जोर दिया है । हिचकी, हकलाने और नींद



आज कल अनेक दुर्व्यसनो से उत्पन्न हुई कमजोरियों के कारण भी प्राणायाम नहीं हो पाता । मादक द्रव्यों विशेषकर गोंजा, भाँग, अफीम, तथा तमाखू आदि का सेवन करनेवाले के लिये प्राणायाम अशक्य ही सा रहता है, इसलिये जीवन को नाश करने वाले इन दुर्व्यसनो से बचने में ही भलाई है । इन व्यसनो से न केवल हृदय की कमजोरी बढ़ती और रक्त दोष पैदा होता है बल्कि रक्त से बनने वाला वीर्य भी बिगड़ जाता है जिसका बुरा परिणाम दुर्व्यसनो पर तो पड़ता ही है साथ में उसकी सन्तानो पर भी पड़ता है । इसप्रकार के व्यसनियो को कुभक प्रणायाम में पूरी सावधानी रखनी चाहिये और दुर्व्यसनो को छोड़कर ही प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिये । जो पुरुष दीर्घजीवी और स्वस्थ रहने की इच्छा करता है उसे नोचे की बातों का ध्यान रखते हुए प्राणायाम करना चाहिए ।

माँस भोजन न करना चाहिये, तरह तरह के मसाले न खाना चाहिए । खाये भी जावे तो बहुत ही थोड़ा मात्रा में, खटाई मिर्च आदि तो छोड़ ही देना अच्छा है । सात्त्विक भोजन और फलों का सेवन करना चाहिए । वीर्य दोष से बचना चाहिए । आगे के प्रकरण में आसनो का वर्णन होगा यदि उनके साथ प्राणायाम भी किया जाय तो मनुष्य के समस्त रोग दूर होकर सभी बलों की प्राप्ति होती है ।

१०—भोजन या आहार विहार

इस समय जहा अल्पायु में सब से अधिक मृत्यु संख्या होती है यदि ऐसा कोई देश है तो वह हिन्दुस्तान है। यही सब से अधिक स्त्री पुरुष वच्चे वाल्यावस्था में हों काल कवलित हो जाते हैं। बटुतेरों की तो जीवन कली खिलने भी नहीं पाती और वे कुम्हला कर नष्ट हो जाते हैं।

यही भारतवर्ष है जहा किसी समय प्रत्येक स्त्री पुरुष दिन में दो बार साय प्रात ईश्वर-चिन्तन करते हुये—

• • पश्येम शरद शतं जीवेम शरद शतं शृणुयाम शरद.
शत प्रवुवाम शरद शतमदीना स्याम शरद शतं भूयश्च शरद'
शतान् ।

का उच्चारण किया करता था और सौ वर्ष तक शरीर के अङ्गों की अलुण्ण शक्ति और शरीर की अरोग्यता रहने की प्रार्थना करता हुआ सौ वर्ष से भी अधिक आयु की चाहना करता था।

उस समय सौ वर्ष की आयु साधारण मानी जाती थी और साधारण गृहस्थियों की आयु सौ वर्ष की होती थी योगी आदि तां सैकड़ों वर्ष जीते थे। प्रारम्भिक पच्चीस वर्ष तो केवल ब्रह्मचर्य के लिये निर्धारित किये गये थे।

इसके विपरीत अब इस देश की दशा पर ध्यान ढोजिये तो

केवल शोक के, सन्तोष की तो कही परछाईं भी नहीं दिखाई देती। अब तो पच्चीस वर्ष में सैकड़ों पीछे पचहत्तर से अधिक स्त्री पुरुषों का ब्रह्मचर्याश्रम और गृहस्थाश्रम दोनों समाप्त हो कर बुढ़ापा आ जाता है। सन्तानें पूर्व से ही निस्तेज दुर्बल मरी हुई सी उत्पन्न होती हैं। दूसरे देशों को देखिये यहाँ से विलकुल विपरीत दशा है वहाँ के स्त्री पुरुष यहाँ से कहीं अधिक दीर्घायु और स्वस्थ होते हैं।

इस लिखने का यह अर्थ नहीं कि यहाँ के स्त्री पुरुष स्वस्थ जीवन और दीर्घ जीवन नहीं चाहते। स्वस्थ जीवन और दीर्घ जीवन तो सभी चाहते हैं पर उनको आहार विहार का ज्ञान नहीं है जिनको इस विषय का ज्ञान भी है वे अपनी मानसिक दुर्बलता, स्वाद-लोलुपता और विषय लम्पटता के कारण उस ओर से उपेक्षा करते हैं और इच्छित वस्तु को खो बैठते हैं।

यह बात ठीक है कि यहाँ के कितने ही स्त्री पुरुषों को भरो-पेट भोजन भी नसीब नहीं होता पर बहुत से आहार विहार में आवश्यकता से अधिक व्यय करते हैं किन्तु उसका लाभ नहीं प्राप्त कर पाते उल्लेह हानि उठाते हैं। इसका यही कारण है कि वे आहार में अधिक व्यय करते हुए भी उसकी आवश्य-

कता और औचित्य पर ध्यान नहीं रखते । जो उस ओर व्यान रखने पर भी स्वस्थ नहीं रहते वे विहार की अनियमितता के कारण ।

इससे यह तो स्वयं सिद्ध है कि आहार विहार ही दीर्घ जीवन और स्वस्थ जीवन बनाने का एक मात्र साधन है । पर आहार विहार से तात्पर्य है कि उसकी उचित मात्रा द्वारा शरीर का पोषण और शरीर का रक्षण । निराहार अल्पाहार या अत्याहार तथा अति विहार अथवा दोनों में से एक के पालन से भी शरीर स्वस्थ और दीर्घायु नहीं हो सकता । उसके लिये आवश्यकता है नियमित और उचित रीति से दोनों की ओर साथ साथ व्यान देने की ।

कुछ समय काम देने वाली एक साधारण संसाधारण मशीन भी बिना सफाई और तेल के पूरा काम नहीं दे सकती । फिर चौबیسों घंटे कार्य करनेवाला शरीर बिना आहार के कैसे ठीक रह सकता है । निराहार तो उसके नाश का कारण होगा । विहार से अर्थ यही है कि मन सहित शरीर और शरीरेन्द्रियों से इस प्रकार कार्य लेना और उनकी संचालित करना कि उनकी स्वाभाविक शक्ति में कोई व्याघात न होने पावे न, शक्ति का ह्रास होने पावे बल्कि दोनों की ठीक रक्षा हो । इस लिये भ्रमण शयन आदि सभी कार्य ठीक होने चाहिये ।

क्योकि आहार द्वारा उचित पोषण होने पर भी विहार के व्यतिक्रम से उसका रक्षण नहीं हो पाता ।

आहार के विषय में चरक निर्माता सुश्रुत ने लिखा है—
आहार प्राणिमात्र के लिये तत्काल बल बढ़ाने वाला, शरीर शरक और आयु, तेज, उत्साह, स्मृति, ओज तथा अग्नि वर्द्धक है ।

रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र (वीर्य) इन्हीं सात पदार्थों से शरीर बना है और स्थित है । अद्विनिश के कार्य करने से शरीर के उक्त पदार्थों में क्षीणता आती है । कोई पात्र पूर्ण तभी रह सकता है जब उसमें से निकलने के के साथ उसमें डालने का कार्य भी होता रहे । इसी प्रकार शरीर में उन क्षीण होते हुए पदार्थों की पूर्ति की भी आवश्यकता है । वह पूर्ति आहार के द्वारा ही होती है ।

आहार ठीक न मिलने से रस रक्त आदि का वनना कम या बन्द हो जाता है इससे शरीर दुर्बल होने लगता है । इसलिये आहार मनुष्य मात्र क्या प्राणिमात्र के लिये आवश्यक है ।

विहार के सम्बन्ध में “मनोयोग” “ब्रह्मचर्य” और “स्वास्थ्य सम्बन्धी जरूरी बातें” आदि प्रकरणों में प्रकाश डाला गया है । इस भोजन (आहार) के प्रकरण में भी विहार

सतोष्ण का विकास होता है । लेकिन इसके साथ बहुत खट्टा, मीठा, तीखा चरपरा न खाना चाहिये । उससे स्वास्थ्य को विशेषकर ब्रह्मचर्य को बहुत हानि पहुँचती है । रोटी के लिये आटा बहुत पतला पिसा हुआ न होना चाहिये, बल्कि चोकरदार मोटा होना चाहिये और रोटी बनाने में कुछ देर पहले उसे फुला देना चाहिये । चावल भी अच्छा भोजन है, पकाते हुए उसका माड़ न निकालना चाहिये । अनाजों में चना, विशेष पुष्टिकर अनाज है । दाल भूख को बढ़ाती और शाक खून को साफ करता है । बहुत अधिक पूड़ी पकवान आदि न खाना चाहिए उससे स्वास्थ्य नहीं सुधरता । तीसरा आहार माँसाहार है जो हर प्रकार वर्ज्य और तामसी प्रवृत्ति का बढ़ाने वाला है । माँस आदमी का भोजन नहीं है । माँस खाने वाले के दाँत और ही प्रकार के होने हैं । माँसाहारियों के बच्चे जन्म के समय अन्धे होते हैं, उनकी आँखें देर में खुलती हैं । इसलिए माँसाहार तो कभी न करना चाहिये । माँस मनुष्य का भोजन नहीं ।

हाँ, आहार के विषय में यह ध्यान रखने की सदैव आवश्यकता है कि वह मात्रा से अधिक न होने पावे । पश्चिमीय विद्वानों ने तो मनुष्य के वजन पर साधारणतया आहार की तौल रखी है पर भारतवर्ष में इसका कोई ठीक परिमाण नहीं

है । फिर भी उसकी साधारण मात्रा का विचार रखना हितकर ही है । क्योंकि जिस प्रकार बिना भोजन के शरीर नष्ट हो जाता है उसी प्रकार अति भोजन से भी नष्ट हो जाता है । भोजन सदैव सात्विक होना चाहिये । अधिक मात्रा में रजोगुणी और तमोगुणी पदार्थ खाना अच्छा नहीं होता उनमें मनुष्य स्वतः शान्ति युक्त के दूर फेर पर अशान्तियों को न्यौता देता है । साधारण रोटी, दाल, भात शाक वी दूध पदार्थ सत्तोगुणी हैं । तरह तरह के मसाले, तीखे कड़वे चरपरे पदार्थ रजोगुणी तथा नंगे, माँसादि तमोगुणी हैं ।

सभी प्रकार के भोजनों में उनके रसों बदल का भी विचार रखना चाहिये अर्थात् इनेशा एक ही चीज या एक ही भोजन न करना चाहिये इसमें रुचि बिगड़ जाती है और वह भोजन रोग पैदा कर देता है इसलिये चित्त को प्रसन्न रखने, रुचि को बढ़ाने और ठीक रखने के लिये भोजन के पदार्थों में हेर फेर करते रहना चाहिये, उनके बनाने की भिन्न भिन्न विधियाँ जानना चाहिये ।

बहुत से पदार्थ ऐसे हैं जो स्वतः हानिकर या लाभकर नहीं हैं पर दूसरे पदार्थों के समिश्रण से वे हानिकर लाभकर हो जाते हैं । इन समिश्रण विपरीत पदार्थों के सेवन से तरह २ के रोग पैदा हो जाते हैं इसलिये उनसे बचना चाहिये । जैसे.—शहद

में गरम चीजे या घी तथा शहद समान भाग में या शहद मठा के साथ साथ या मूली के साथ खाना अत्यन्त हानिकर है, विष उत्पन्न करने वाला है। इसी तरह काँजी के साथ तेल की चीजे या दही के साथ गरम चीजे ग्याना अहितकर हैं। खिचड़ी भी शहद के साथ या गीर के साथ खाना अच्छा नहीं है। खरबूज के साथ दूध अत्यन्त हानि कारक है। फलों के, नमकीन चीजों के, लहसन मूली के, या खट्टी चीजों के साथ दूध का सेवन न करना चाहिये। हॉ, आम या नीबू का सेवन हानिकर नहीं है। बेला के साथ दही न खाना चाहिये। जल के साथ तेल या घी अथवा घी तेल मिला हुआ न खाना चाहिए। इसी प्रकार कुछ और भी पदार्थ हैं जो सयोग से विपरीत परिणामों को उत्पन्न करने वाले हैं इसलिये उनसे बचना चाहिये और यदि गलती से खाने में आजायें तो वमनादि के द्वारा निकाल देने चाहिए।

इसी प्रकार शराब गॉजा भाँग तमाखू सिगरेट आदि का सेवन भी स्वास्थ्य को विगाडने और शरीर को वर्वाद कर देने वाला है। ऐसे हानिकर मादको से हमेशा बचना चाहिए। इनके सेवन से शरीर का कण कण विगड़ जाता है। अस्तु हमको फलाहार या अन्नाहार करना चाहिए वह भी सादा ही हो तो विशेष स्वास्थ्यकर होगा।

भोजन में मनुष्य की अपनी अपनी प्रकृति और शक्ति के अनुसार भी कुछ भेद होता है। कोई पदार्थ किसी मनुष्य को लाभ करता है वही दूसरे को हानि पहुँचाता है। प्रत्येक शरीर में वात पित्त कफ का संमिश्रण रहता है क्योंकि पृथ्वी जल तेज वायु और आकाश इन पाँच तत्त्वों से शरीर बना है। और ये पाँचों तत्त्व मिलकर वात पित्त कफ उत्पन्न करते हैं। पर किसी में एक की अधिकता होती है किसी में दूसरे की। उन्हीं वात पित्त कफ की न्यूनाधिकता से शरीर से रोग पैदा हो जाते हैं। खाये हुये पदार्थ वात पित्त कफ तीनों में से एक दो या तीनों को पैदा करने वाले हैं। जब कोई ऐसा पदार्थ खाने में आ जाता है जो इन तीनों में किसी को बढ़ाकर हानि पहुँचावेगा तो रोग पैदा हो जाता है।

इसलिये भोजन में अपनी प्रकृति के अनुसार त्रिदोषों की कमी वेशों का विचार कर भोजन करना चाहिये। इससे स्वास्थ्य को अधिक सहायता मिलती है।

भोजन में पड़ रस यानी छै रस होते हैं। खट्टा, मीठा, तीखा, खारी, कड़ुवा, और तुर्श। पृथ्वी और तेज (अग्नि) के गुण की अधिकता से खट्टा रस पैदा होता है। पृथ्वी और पानी से मीठा। पृथ्वी और आकाश से पानी और आग से खारी। वायु और आकाश से कड़ुवा। पृथ्वी और वायु से

स्वास्थ्य और योगासन]



स्वास्थ्य और योगासन]

तुर्श इन रसों का वात पित्त कफ के साथ गहरा सम्बन्ध है ।

खट्टा—पाचक, बादी नाशक, मल मूत्र निस्सारक, वात दोष नाशक, आमाशय को शान्ति देनेवाला है ।

मीठा—साधारण, दाह, तृषा नाशक । वर्ण निखारने वाला, नेत्र रोग नाशक तथा अस्थि, माँस वीर्य वर्द्धक है किन्तु अधिक सेवन से कफ वर्द्धक और कृमि उत्पादक तथा श्वास, आँव, खाँसी उत्पन्न करने वाला है ।

तीखा—पाचक, कफ कृमि नाशक, रक्त शोधक किन्तु अधिक सेवन से शुष्कता लाता और बादी पैदा कर देता है जिससे पीडा होने लगती है ।

खारी—पाचक, व्रणों को साफ करनेवाला । मल मूत्र शोधक है । अधिक सेवन से नेत्र को हानिकारक तथा रक्त को बिगाड़ने वाला है ।

कड़ुवा—ज्वर, तृषा नाशक, कोढ़ खाज में लाभकारी है । अधिक सेवन से कपकपी पैदा करने वाला और नसों को कड़ा करने वाला तथा लुधावरोधक है ।

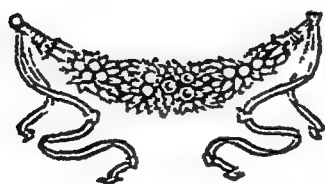
तुर्श—स्वेद नाशक, प्रमेहादि में हितकारी है अधिक सेवन से उदर व्याधि कारक और हृदय में पीडा उत्पन्न करने वाला है ।

रसों के गुण उनके सेवन के हानि लाभ विचार कर प्रत्येक स्त्री, पुरुष को अपनी स्वाभाविक प्रकृति के अनुसार पदार्थों का सेवन करना चाहिये । देखा देखी सेवन करने से हानि की संभावना रहती है ।

हर समय भोजन न करने लगना चाहिये । उसके लिये समय नियत कर लेना चाहिये और नियत समय पर ही करना चाहिये । साधारण तथा सुबह दश बजे तक और सायंकाल सात बजे तक भोजन कर लेना अच्छा है । बिना भूख के भी खाना हानिकर है । बहुत से लोग साधारण भोजन की अपेक्षा मीठा पकवान आदि स्वादिष्ट चीजें ज्यादा खा जाते हैं, यह उचित नहीं । स्वाभाविक तरीके पर खाने पीने की पेट की थैली को आधा भोजन से चौथाई दूध पानी आदि से भरना चाहिये और चौथाई वायु के लिये खाली छोड़ देना चाहिए, इससे उदर व्याधि की शिकायत बहुत कम होगी । इसीसे कहा गया है कि “कम खाना गम खाना” में बड़ा आनन्द है । भोजन का स्थान एकान्त, शुद्ध पवित्र लिपा-पुता होना चाहिये ।

साधारणतया दिन रात में दो बार भोजन और एक दो बार हलका जलपान (नाश्ता) किया जाय तो अच्छा है । भोजन खूब अच्छी तरह चबाकर तब निगलना चाहिये । एक कौर ३२ बार कुचलना चाहिये । नही तो कम से कम २०-२२ बार तो

कुचला हो जावे । भोजन के समय जितना कम पानी पिया जाय, अच्छा है । न पिया जाय तो सबसे अच्छा । भोजन बहुत प्रसन्न चित्त होकर करना चाहिये । उस समय मन में क्रोध या बुरे विचार न लाने चाहिये । यह सदैव ध्यान में रखना चाहिये कि जैसे भोजन और विचार होंगे उसी के अनुसार रस, रक्त, मांस, बुद्धि और कार्य होंगे । आत्मा का पवित्र रखना मन के विचारों और सात्विक भोजन पर निर्भर है । भोजन के बाद थोड़ा टहलना उत्तम है । तुरन्त सो जाने या परिश्रम के कार्य में लग जाने से हानि होती है ।



११—दूध और फल

यह बतलाया जा चुका है कि गरोर के लिये सर्वोत्तम भोजन दूध और फल हैं। दूध और फल मनुष्य को आरोग्य स्वस्थ और कान्तिवान बनाते हैं मनुष्य में सतोगुण का विकास करते हैं, चित्त में शान्ति उत्पन्न करते हैं।

हमारे पूर्वज अधिकतर डन्ढी पर निर्भर रहते थे। यद्यपि मुनियों का तो यही आहार था। आजकल भी बहुतेरे स्वास्थ्य रक्षा के लिये डाक्टरों और वैद्यों के कथनानुसार दूध और फलों का सेवन करते हैं।

हाँ, उक्त दोनों पदार्थ जिस प्रकार पहले सुलभ थे उन प्रकार अब नहीं हैं। घनवान व्यक्ति तो अब भी उनका सेवन कर सक्ते हैं पर निर्धन नहीं कर सकना।

इस समय हम में अधिकांश दूध और फलों के गुणों को भी भूल गये हैं। अक्सर देखने में आता है कि साधन होते हुये, खर्च करते हुये भी लोग फलों की ओर कम ध्यान देते हैं। मिठाई नमकीन वगैरह अधिक खरीदते हैं। इसीप्रकार दूध सेवन की सामर्थ्य रखने हुए भी दूध न लेकर लोग दूसरे पदार्थों का सेवन करते हैं।

आंगरेजों को देखिये उनमें अधिकांश का स्वास्थ्य कितना

अच्छा रहता है इसका प्रधान कारण क्या है ? अन्य कारणों के साथ इसका प्रधान कारण यही है कि वे भोजन में फल अधिक लेते हैं मीठा आदि कम पसन्द करते हैं । दूध और फलों के हमारे शास्त्र कारों ने बहुत गुण बतलाए हैं । दूध को ससार में सब पदार्थों से अधिक पोष्टिक और गुणकारी बतलाया है । दूध को अमृत बतलाया गया है । दूध मनुष्य की शारीरिक शक्ति के साथ २ आध्यात्मिक शक्ति का बढ़ाने वाला है । लिखा है.—

दुग्ध सुमधुर स्निग्ध वातपित्त हरं सरम् ।

सद्यः शुक्रकरं शीतं सात्म्य सर्वं शरीरिणाम् ॥

जीवन वृंहणं बल्यं मेध्यं वाजीकरं परम् ।

वयः स्थापनमायुष्यं सन्धिकारि रसायनम् ॥

अर्थात् दूध सब के लिये मधुर, चिकण, वात पित्त नाशक साहक, तत्काल वीर्य उत्पादक, शीतल, सात्म्य करने वाला, जीवन, वृंहण, बलकर, बुद्धिवर्धक, वाजीकर, वयः स्थापक, आयुवर्धक, सन्धिकारक और रसायन है ।

सब से उत्तम दूध माता का होता है । वैसे हमारे देश में अनेक जानवर हैं जिनका दूध सेवन किया जाता है पर विशेष कर गाय, भैंस, बकरी के दूध का उपयोग होता है । इनमें भी गाय का दूध सब से अच्छा होता है । यदि गाय काली हो तो कहना ही क्या है ।

जो गायें थोड़ा खाने वाली होती हैं उनका दूध भारी, वर्ण को उज्ज्वल करने वाला, कफ वर्धक, और स्वास्थ्य के लिये गुणकारी होता है ।

जो गायें पयाल, घास, विनौले आदि खाती हैं उनका दूध अत्यन्त हितकर होता है । जो गायें वनों या पर्वतों पर चरती हैं उनका दूध वैसा ही होता है जैसा वे आहार करती हैं ।

जवान, दो तीन बार की बियाई हुई गौ का दूध मधुर, रसायन, वात पित्त कफ के दोषों का हरनेवाला होता है । बूढ़ी गौ का दूध उससे कमजोर होता है ।

जो गौ पहली बार बियाई है उसका दूध गुणकारी नहीं होता । तत्काल बियाई गौ का दूध भी हितकर नहीं होता ।

समान वर्ण बछड़े वाली तथा सफ़ेद और काली गौ का दूध श्रेष्ठ माना गया है । ऊँचे उठे हुए सीधे सींगों वाली गौ का दूध कच्चा हो या पका दोनों दशाओं में पीने में हितकारी होता है ।

धरोष्ण दूध (दुहकर तत्काल जमीन पर बिना रखे पिया जाने वाला) बलकर, हलकी, शीतल अमृत तुल्य, जठराग्नि को बढ़ाने वाला, वात पित्त कफ के दोषों का हरने वाला होता है । दुहने के बाद थोड़ी देर में जब दूध की गर्मी शान्त हो जाती है तो वह कच्चा दूध पीने लायक नहीं रहता तब उसे पका कर

पीना चाहिये ।

केवल दूध के बने हुये पदार्थ भी अधिक अंशों में दूध के समान गुणकारी होते हैं । दूध खालिस तथा अनुपान के साथ अनेक रोगों का नाश करने वाला है ।

औटाया हुआ दूध गौ का दही घी और मिसरी मिलाकर पीने से अत्यन्त पौष्टिक होता है । घी और शहद विषम मात्रा में मिला कर पीने से शक्ति-वर्द्धक होता है । अनुपान के साथ गाय का दूध शारीरिक दर्दों को दूर करने वाला बल्कि दूटी हड्डी तक को जोड़ने वाला है । गाय के दूध में अनेक गुण हैं जिनको लिखने से अलग ही पुस्तक बन सकती है ।

भैंस का दूध गाय के दूध से भारी मधुर, अधिक चिक्कण, वीर्यजनक और आलसकर है । निर्बल, बीमार या साधारण आदमी भैंस के दूध को पचा नहीं सकता । बीमार को तो भैंस का दूध दिया ही नहीं जाता । बलवान के लिये भैंस का दूध अत्यन्त हितकर है ।

बकरी का दूध—गाय, भैंस से हलका होता है और शीघ्र पाचक होता है । बीमार को वैद्य लोग अधिकतर बकरी का ही दूध पीने के लिये बतलाते हैं ।

जो लाभ दूध से होता है वही लाभ उसके दही, मठा, घी आदि से होगा ऐसा न समझना चाहिये उनके गुण और

प्रभाव पृथक् पृथक् हो जाते हैं। और अपने अपने गुणों के अनुसार विशेष विशेष स्थलों पर उपयोगी होते हैं। साधारण तथा दही, मठा, घी तीनों ही रुचिकर और बलवर्धक हैं।

जिस प्रकार दूध मनुष्य के लिये अत्यन्त हितकारी है उसी प्रकार फल भी हैं। शरीर-विज्ञान के वेत्ताओं ने भलोभाँति यह सिद्ध कर दिया है कि शरीर में सब से अधिक अंश पानी का है। करीब तीन चौथाई में पानी है बाकी एक चौथाई या उसके कुछ अधिक में बाकी पदार्थ हैं। जब पानी का अंश शरीर में अधिक है तो इससे यह स्पष्ट है कि शरीर रक्षा के लिये हमको वही अंश अधिक मात्रा में पहुँचाने की आवश्यकता है।

तब मोटी तौर से यह समझ में आ जाता है कि सूखे पदार्थों से सरस पदार्थ अधिक लाभकारी हैं यानी सूखे अनाज से सरस फल अधिक हितकारी हैं। फल भी बहुत से सूखे होते हैं पर अनाज से वे प्रभाव अधिक रखते हैं।

आलू, ककड़ी, खरबूजा, इत्यादि को गिनती यद्यपि शाक वर्ग में है फिर भी फलाहार में गिने जाते हैं विशेष कर वर्तमान परिस्थिति में जब अन्य फलों को अपेक्षा ये ही सुलभ हो सकते हैं। शाक वर्ग और फल वर्ग दोनों ही में कितने ही ऐसे हैं जिन सब का विवेचन यहाँ नहीं किया जा सकता।

अस्तु फलों और शाकों में से कुछ मुख्य मुख्य के संबंध में जो अपने देश में अधिक प्रचलित हैं, सक्षिप्त रूप से कुछ लिखा जाता है। कच्चे फलों के गुण पकने पर बदल जाते हैं यहाँ पक्के फलों का ही वर्णन किया जाता है।

आलू—सब जगह पैदा होता है। इसका स्वाद फोका होता है। खाने में पाचक भारी और गरम होता है। बादी और कफ को बढ़ाता है। बल लाता है, जुधावर्द्धक होता है। कच्चा आलू ठढा होता है।

खरबूजा—जल के किनारे होता है। स्वाद में मीठा होता है। पका वैसे ही या शक्कर के साथ, कच्चा शाक बनाकर खाया जाता है। यह पेट साफ करने वाला, शीतल पौष्टिक, वात, पित्त रोग नाशक, सुस्वादु, बलवर्धक, मूत्रकारी होता है।

तरबूज—जल के किनारे होता है। राजपूताने के रेगिस्तानों में भी बहुत होता है। स्वाद में मीठा पका तरबूज गरम, मलावरोधक, भारी और शुक्रनाशक होता है। मिश्री के साथ चूर्ण बनाकर खाने से बल बढ़ाता है।

ककड़ी—रूखी, शीतल, भारी, रुचिकर पित्तनाशक और मलावरोधक होती है। ककड़ी खाने से शराब का नशा

उतर जाता है। ककड़ी के बीज वीर्य को पुष्ट करने वाले होते हैं और ठढक पहुँचाते हैं।

सिंघाड़ा—तालावों में होता है। शीतल, सुखादु, भारी, मलावरोधक, वीर्यवर्धक, वातकारक तथा, कफ, रक्त, पित्त और दाह नाशक है तथा रक्त-विकारों को दूर करता है।

शकरकन्द—सब जगह होती है। यह खाने में मीठी शीतल, भारी, बलवर्धक, पित्तनाशक और श्रमहर होती है। शरीर को पुष्ट करती है। प्रमेह रोग में फायदा करके वीर्य को बढ़ाती है।

गाजर—मधुर, रुचिकर, बल वीर्य वर्द्धक, कफ नाशक शूल दाह तथा पित्त को शान्त करने वाली होती है।

मूली—तीक्ष्ण, कटु, गरम, दीपन, रुचिकर वात नाशक और भारी होती है।

गन्ना या ईख—रक्त पित्त नाशक, पाचक, मधुर, शीतल और बल कारक होती है।

आम—कच्चा आम खट्टा, गरम, मलावरोधक कान्ति वर्धक किन्तु सूखा होता है। कण्ठ रोग प्रमेह अतिसार में

स्वास्थ्य और योगासन]

लाभकारी होता है। पका आम मधुर, वातनाशक, और पित्त को कुपित करने वाला होता है। यदि आम का रस निचोड़ कर पिया जावे तो बल कारक होता है।

आम चूसने या आम का रस पीने के बाद दूध पिया जावे तो वह स्वादिष्ट, स्थूलतावर्धक, कान्ति कारक और वीर्य वर्धक होता है किन्तु सुस्ती लाता है। फलों में आम सब से बढ़कर माना गया है। इसे सब फलों का सरताज कहा है। गर्भि में लू लगजाने पर कच्चे आम का पना नमक और जोरा डाल कर पीने से पूरा लाभ करता है। आम अनुपान के साथ अनेक रोगों में हितकारी है।

अमरूद—अत्यन्त शीतल, कफकारक, पाचक, स्वादिष्ट रुचिकारक और वीर्योत्पादक है। अमरूद के बीज हानिकर होते हैं।

अनार—मधुर, खट्टा, स्निग्ध, रुचिकारक, अग्निदोषक, रक्तवर्धक, पित्तनाशक होता है। मीठा अनार वीर्यवर्धक, बलवर्धक, तृषादाह को शान्त करने वाला और बुद्धिबर्धक होता है, खाँसी में विशेष लाभकारी होता है। खट्टा अनार कफ वातनाशक है।

जामुन—स्वादिष्ट, भारी, रुचकर, कफ पित्त का नाश

करनेवाली है। जामुन का सिक्का उदर शूल को तत्काल दूर करता है। यह अनुपान के साथ और भी अनेक रोगों की नाशक होती है।

बेल—गरम, रुचिकर, मधुर, कर्पेला, पाचक, पित्तकारक होता है ज्वर का नाश करता है। बेल के गूदे का शरबत शीतलता लाता है। बेल की जड़ दूध में उबाल कर पाने से जीर्ण ज्वर दूर होता है।

बेर—शीतल, मधुर, पुष्टिकर, तृपा नाशक, भेदक, वीर्यवर्धक, और पित्त नाशक होता है। सूखे बेर का आटा बना कर कोई कोई उसकी रोटी बनाकर खाते हैं।

शरीफा—शीतल, मधुर, बलकारी, कफकारक और पित्त नाशक होता है। हृदय को हितकारी होता है किन्तु वात उत्पन्न करता है।

नारियल—शह कारक, पित्त कारक, भारी, मलावरोधक रुचिकारक, मधुर और वीर्य वर्धक होता है। गरी खा कर पानी पी लेने खौंसी हो जाती है। कच्चे नारियल का पानी स्वादिष्ट शीतल और तृपानाशक होता है।

केला—बलकर, मधुर, शीतल, वीर्यवर्धक, पित्त, प्रमेह

जुधा नाशक होता है। नेत्र रोग में हितकारी होता है। केला कब्ज करने वाला होता है। इससे मन्दाग्नि वाले को हानि-कारक होता है।

खजूर—शीतल, मधुर, रुचिकर, भारी, तृप्ति कारक रक्त पित्त नाशक, पुष्टिकर, वीर्यवर्द्धक, ज्वर, जुधा, तृषा श्वास आदि में हितकारी होता है।

इमली—मधुर, खट्टी, हृदय को हितकर, रुचिकर, दीपन, कफ वात नाशक, हांती है। कच्ची इमली कफ और रक्त को कुपित करती है। पक्की इमली कृमि और ज्वर दोषनाशक, होती है।

सूंगफली—मधुर, स्निग्ध, कफकर, मलावरोधक, होती है खाने से गरमी करती और रुद्धता लाती है।

नीबू—खट्टा, गरम, शीतल, कंठशोधक, पाचक, अग्नि दीपक, हृदय को हितकर, कान्ति वर्द्धक, वात पित्त कफ अजीर्ण, श्वास, तृषा, अरुचि नाशक होता है, खाने में स्वादिष्ट होता है।

अंजूर—मधुर, शीतल, रक्त, बल, वीर्य वर्द्धक, नेत्र को हितक, त्वर शोधक, तृषा, ज्वर, श्वास रोग में लाभकारी

होता है। यह पका हुआ मुनक्का हो कर रुचिकर, पाचक जुया वर्द्धक और पुष्टिकारक होता है। इनो का छोटा दाना किशमिश होता है इसमें इसमें कम गुण होते हैं।

फालसा—मधुर, शीतल, हृदय को हितकर, पुष्टिकर, तृषा, दाह, पित्त और रक्तविकार को नाश करनेवाला होता है।

झंड खरबूजा या पपीता—मधुर, पाचक, रुचिकर और पित्तनाशक होता है। कब्ज में पपीता बड़ा लाभ करता है। कच्चे पपीता का शाक अच्छा होता है।

संतरा या नारंगी—शीतल, तृषा नाशक, पाचक, रुचिकर, कफ कारक, रक्त वर्द्धक और दस्तावर होती है। खाने में मधुर होती है। कोई कोई खट्टी भी होती है।

बादाम—सारक, गरम, भारी, देर में हजम होने वाला, बल वीर्य वर्द्धक, स्निग्ध, स्वादिष्ट, और वात पित्त नाशक होता है। बादाम का हलुआ पुष्टिकर और वीर्य वर्द्धक होता है पर बादाम खाने में उसे पचाने की ताकत होनी चाहिये।

नाशपाती—मधुर भारी वीर्यवर्द्धक रुचिकर, और वात पित्त कफ को शान्त करने वाली होती है।

सेब—वात पित्त नाशक, कफ कारक, मधुर, रक्त वर्द्धक रुचिकर और वीर्यवर्द्धक होता है।



१२—स्वास्थ्य के लिये कुछ और ज़रूरी बातें

मनुष्य को पवित्र, सदाचारी, स्वस्थ और नीरोग रहने के लिये नीचे लिखी बातों की तरफ भी ध्यान रखना आवश्यक है।

विचार हमेशा पवित्र रखना चाहिये। गन्दे विचार भी मनुष्य को शक्ति-हीन बना देते हैं। बहुत से मनुष्य चाहे किया द्वारा कुछ न कर सके किन्तु गन्दे विषय-विचारों से ही अपने को बरबाद कर बैठते हैं। प्रायः धातु-दौर्बल्य और प्रमेहादि रोग विषयी बातों के चिन्तन से ही पैदा हो जाते हैं। हमेशा सब स्त्रियों में (अपनी स्त्री के अतिरिक्त) मातृवत् और बहन-वत् दृष्टि रख कर उनसे यथोचित व्यवहार करना चाहिए। आज कल अकसर भाभी, माई, साली वगैरह से लोग हँसी मजाक करने लगते हैं, यह सर्वदा अनुचित है। बहुत फैशन ऐश आराम का चसका मनुष्य को नाश कर देता है। इससे अपनी रहन सहन बहुत सादी और नम्र रखनी चाहिये।

सादा किन्तु स्वच्छ वस्त्र पहनना चाहिये। अभिमान को छोड़ कर सब से विनय भाव पूर्वक व्यवहार करना चाहिये। साथ हमेशा अच्छे आदमियों का ही करना चाहिये। बुरी संगति मनुष्य को बुरा और अपवाद का रूप बना देती है। मत्संगति में विचार पवित्र, ज्ञान-वृद्धि और आत्मा का कल्याण

होता है । कहा है—“सत्संगतिः क्वयः किन्न करोति पुंसाम्” अर्थात् सत्संगति मनुष्य को क्या नहीं बना देती यानी सत्संगति से मनुष्य ऊँचा से ऊँचा हो सकता है । हमेशा अच्छी, ज्ञानवर्धक पुस्तकें ही पढ़नी चाहिए । गन्धों, अश्लील पुस्तकें, व्यर्थ के नाटक उपन्यास, खराब किस्से कहानी आदि दुसंगति से भी अधिक दुःख परिणाम पैदा कर देते हैं ।

मनुष्य को सब से अधिक महापुरुषों के जीवन चरित्रों को पढ़ना चाहिए । शरीर को स्वच्छ रखना चाहिए । बिना किसी विशेष कारण के स्नान नित्य करना चाहिए और शरीर को खूब रगड़ कर नहाना चाहिये । जहाँ तक हा, ताजे शीतल जल से नहाना लाभकारी है । स्नान के बाद शरीर को अच्छी तरह पोंछ देना चाहिये तब कपड़े पहरने चाहिये । बताया जा चुका है कि मादक द्रव्य मनुष्य को बिगाड़ देते हैं इनसे पुरुषत्व का नाश नेत्र-ज्योतिर्मन्द, फेफड़ों को खराबी, सुप्ता, तामस, दिमाग की कमजोरी, खाँसी आदि बुराइयाँ पैदा हो जाती हैं । इनके सेवन करने वाले कोई ही स्वस्थ सदाचारी और निरोग देखे गये हैं । इसलिये इनका त्याग ही कर देना चाहिये । शौच (दृष्टी) दो बार जाने की आदत डालनी चाहिये इससे पेट साफ और शरीर हलका रहता है । अपान वायु कभी न रोकना चाहिये । दृष्टी जाने में मल मूत्र की इन्द्रियाँ नित्य यो कर

साफ कर देनी चाहिये । रात को न बहुत समय तक जागना चाहिये, और न सूरज निकले तक सोते रहना चाहिये इससे शरीर में आलस्य भरा रहता है । सदैव रात के १० बजे तक सो जाना और प्रातः ४ बजे उठना अच्छा है ।

प्रातः काल का उठना मनुष्य की स्वास्थ्यवृद्धि में औषधि का काम करता है । कभी कभी व्रत (उपवास) कर लेना भी अच्छा होता है । हमारे प्राचीन पुरुषों ने इसीसे व्रत नियत कर दिये हैं, इससे मलविकार नष्ट हो जाते हैं । आज कल लोग व्रतों में अभ्राह्मण से अधिक फलाहार कर लेते हैं, व्रत का यह विधान नहीं है, न उस व्रत से कोई लाभ है । व्रत तो शरीर और मानसिक शुद्धि के लिए किये जाते हैं । इसलिये व्रत में सर्वोत्तम तो न खाना अच्छा । खाया भी जाय तो बहुत थोड़ा और हलका भोजन ।

मनुष्य को अपने वचनों के पालन, समय के सदुपयोग, धर्मानुकूल आचरण, और सतत उद्योग की ओर हमेशा ध्यान रखना चाहिए । एक सब से मुख्य बात यह है कि इन सब कार्यों को करते हुए ईश्वर भजन न भूल जाना चाहिए जो मनुष्य का प्रधान कर्म और 'तमाम श्रेष्ठ कार्यों' में शक्ति प्रदान करने वाला है । अपने यहाँ इतिहासों के पढ़ने से मालूम होता है कि बड़े बड़े पापी, दुराचारो, अधर्मात्मा ईश्वर के भजन से

पाप मुक्त हो मोक्ष को प्राप्त हुए हैं। इसलिये सब कार्यों को छोड़ कर नित्य थोड़ा समय ईश्वर भजन में देना चाहिए। ईश्वर-भजन के ही प्रताप से महात्मा गाँधी आज संसार के सर्व श्रेष्ठ व्यक्ति बने हुए हैं।

प्रारम्भ के निवेदन में मैंने लिखा है कि तेल की मालिश भी स्वास्थ्य के लिये विशेष लाभकारी है। अन्तु उसके सम्बन्ध में कुछ लाड़ने यहाँ लिख देना अनुचित न होगा। मालिश के सम्बन्ध में सुश्रुत ने चरक में बतलाया है:—

जलसिक्तस्य वर्द्धन्ते यथा मूलेऽङ्कुरास्तरोः

तथा धातु विवृद्धिर्हि स्नेह सिक्तस्य जायते ।

अर्थात् पेंड की जड़ में जल देने से जिस प्रकार उसमें अधिकाधिक अङ्कुर बढ़ते हैं उसी प्रकार तैल की मालिश करने से शरीर की धातुयें बढ़ा करती हैं।

इससे आप अनुमान कर सकते हैं कि शरीर के लिये आवश्यकतानुसार मालिश करना भी कितना लाभकारी है। मालिश से अंगों के दर्द या मोच वगैरह दूर होते हैं। आरोग्यता में मालिश करने से शरीर में गठन आती है, शरीर का रूखापन दूर होता है। शरीर की थकावट दूर होती है। जून में गर्मी आ जाती है और शरीर में उसका वेग अच्छा होने लगता है। कानों और मस्तिष्क में तेल डालने से शिर-पीड़ा में लाभ होता



है, नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। हाँ ज्वर आदि में या फोड़ा घाव आदि होने में अथवा बीमारी की हालत में मालिश न करनी चाहिये। यदि उससमय मालिश की आवश्यकता प्रतीत हो तो वैद्य डाक्टर की सम्मति के अनुसार करना चाहिये।

मालिश करने में इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वह रक्त-प्रवाह की उल्टी गति से न की जाय। अर्थात् छाती पेट आदि की दिशा की ओर का करनी चाहिये। हाथों की कर्शों की ओर करनी चाहिये। पैरों की जघनों की ओर करनी चाहिये।

चार तरह से मालिश की जाती है। एक—खाल को दबाना और लपेटना किन्तु इसप्रकार की मालिश में इतनी तेजी न करनी चाहिए कि जलन पैदा होने लगे। जिस प्रकार प्रायः पहलवान लोग हाथ पैरों की करते हैं। दूसरी—हथेली और अँगुलियों से दबाना जिस प्रकार साधारणतया पैर दबाए जाते हैं। तीसरी—थपको देना यानी हथेली से अंग को थपथपाना जिस प्रकार सिर में तेल डालकर थपथपाया जाता है। चौथी—टंकोर यानी हाथ की दो उँगलियों से किसी अंग को धीरे धीरे दबाव देना और उसे यहाँ तक बढ़ाना कि उसका असर अङ्ग के भीतरी हिस्से तक पहुँच जाय।

ऊपर बतलाया-जा चुका है कि मालिश करने से शरीर को



क्या लाभ है । आपने प्रायः देखा होगा कि कसरत करने वाले सभी पहलवान प्रायः नियम में तेल की मालिश करते हैं । मालिश से शारीरिक शक्ति बढ़ती है और शारीरिक शक्ति बढ़ने से कार्य अधिक होता है, थकान कम आती है । मालिश से मुख और शरीर की कान्ति भी बढ़ती है ।

मालिश के लिये सब से अच्छा शुद्ध सरसों का तेल होता है । वैसे बोमारी में वैद्य जो तेल बतलावे उसकी मालिश करनी चाहिये ।



१३—दिनचर्या

स्वास्थ्य के सम्बन्ध में जितनी बातें लिखी गई हैं या आगे लिखी जायँगी वे सर्व साधारण के लिये हैं। जिनके अनुसार चलने से प्रत्येक स्त्री पुरुष स्वस्थ और आरोग्य रह सकता है।

इन दो चार लाइनों में दिनचर्या के विषय में लिखा जाता है। व्यक्तिगत स्वास्थ्य का दिनचर्या से गहरा सम्बन्ध है। जो स्त्री या पुरुष अपनी दिनचर्या ठीक रखता है उसके भी अस्वस्थ होने की संभावना बहुत कम रहती है या यों कहना चाहिये कि रहती ही नहीं। अस्वस्थता तभी आती है जब दिनचर्या में कुछ परिवर्तन हो जाता है। इस लिये प्रत्येक को अपनी नियमित दिनचर्या बना लेना चाहिये। दिनचर्या स्वास्थ्य को तो लाभ पहुँचाती ही है दूसरे मनुष्य में आलस्य या निष्क्रियता नहीं पैदा होने देती और मनुष्य को उसके कर्तव्य कार्यों में सफल बनाती है।

बहुतेरे यह कहते हुए सुनाई देते हैं कि “हमारा समय काटे नहीं कटता। इसके विपरीत बहुतेरे यह कहते हैं कि “काम के मारे हम मारने तक की फुर्सत नहीं मिलती”। मैं समझता हूँ इन दोनों प्रकार की उक्तियों का मुख्य कारण है कि नियमित दिनचर्या न रखना। फिर पहली उक्ति वाले का तो

एक मात्र यही प्रधान कारण है । यदि नियमित दिनचर्या बना ली जाय तो दोनों तरह की उक्तियों को शिकायत जाती रहें ।

सर्व-प्रथम प्रातः काल उठना चाहिये । उठने का समय ब्राह्ममुहूर्त्त का ४ बजे का होना चाहिये कुछ देर हो तो ५ बजे तक जरूर उठ जाना चाहिये । उठ कर पहले ईश्वर का चिन्तन करना चाहिये और उसमें श्रेष्ठ कार्यों में दिन बीतने की प्रार्थना करना चाहिये । फिर बड़ी शान्ति और सरलता पूर्वक विस्तर छोड़ना चाहिये ।

विस्तर से उठकर शौच जाना चाहिये । यदि शौच जाने में पूर्व जल पीने की आदत हो तो दो एक कुन्ने से मुख साफ करके तब जल पीना चाहिये ।

शौच में निपट कर मिट्टी में अच्छी तरह हाथ और लोटा मलकर धोना चाहिये । इसके बाद अच्छी तरह कुल्ला दानून करके मुख धोना चाहिये । दानून अवश्य करना चाहिये दाँत साफ न करने से उनमें मैल जम जाता है और बढबू तो आने ही लगती हैं साथ ही अजीर्ण आदि अनेक तरह के रोग पैदा हो जाने हैं । दाँतों में कीड़े लग जाते हैं, उनमें पीप बगैरह पड जाती है इस लिये दाँत रोज अच्छी तरह साफ करना चाहिये । दानून मिहोरा, बबूल, नीम, मौलशी की बहुत फायदे मन्द होती है । यदि दानून न मिला तो मजन या कोयले आदि से



हो मल डालना चाहिये । मुख साफ करने में यह ध्यान रखना चाहिये कि आँख, कान, नाक, वगैरह सब अच्छी तरह साफ किये जायें ।

इसके बाद आसन और व्यायाम करना चाहिए । जिन लोगों के कार्य ही व्यायाम के हैं उनको व्यायाम करने की कोई खास जरूरत नहीं है ।

व्यायाम के कुछ देर बाद अच्छी तरह स्नान करना चाहिये । स्नान करने में शरीर को खूब रगड़ना चाहिये और अच्छी तरह आँगुलियों से पोंछना चाहिये ।

स्नान करने के पश्चात् अपने धर्मानुकूल कुछ समय ईश्वर का भजन अवश्य करना चाहिये । इससे मन की एकाग्रता होती है और चित्त को शान्ति मिलती है । उसी समय यदि अपनी निर्वलताओं और अपने कर्तव्यों पर भी विचार किया जाय तो बहुत अच्छा है । उस विचार में अपनी बुराइयों पर ग्लानि और पश्चात्ताप करना चाहिये ।

भजन के बाद कुछ कलेवा (जल-पान) करना चाहिये ।

इसके बाद स्वाध्याय करना चाहिये । स्वाध्याय में अच्छी अच्छी आध्यात्मिक मानसिक, और शारीरिक उन्नति करने वाली पुस्तकें पढ़नी चाहिए । जो विद्यार्थी हो वे अपना पाठ याद करे । कवि, लेखक, सम्पादक आदि अपना २ कार्य करे ।

स्वाध्याय के बाद दुपहर का भोजन करना चाहिये । भोजन के बाद कुछ आराम करना आवश्यक है । इसके पश्चात् अपना धर्म का कार्य करना चाहिये । सायं काल के समय शौचादि से निवृत्त होकर जलपान कर के टहलना, खेलना, वार्त्तालाप करना, समाचार पत्रादि पढ़ना, पत्रादि लिखना रुचि अनुसार करना चाहिये ।

इनके पश्चात् मायंकाल को भी कुछ देर ईश्वर का चिन्ता बन करना चाहिये ।

ईश्वर चिन्तन के बाद रात्रि का भोजन करना चाहिये ।

भोजन के बाद विद्यार्थियों को अपना अध्ययन कार्य अन्यो को अच्छी पुस्तकें आदि पढ़ना चाहिये ताकि मन में कोई विकार उत्पन्न न हो ।

रात को ९ या १० बजे सो जाना चाहिये । सोने से पहले ईश्वर स्मरण करना चाहिये ।

इस प्रकार अपना दिनचर्या बिताना चाहिये इसमें भी प्रत्येक कार्य के लिये समय निश्चित करलेना चाहिये उसी समय के अनुसार कार्य करना चाहिए वहुतेरे अपनी नित्य की दिनचर्या लिखते जाते हैं वह भी बहुत अच्छा होता है ।

१४—आसनों का तत्त्व

प्राणीमात्र सुख चाहता है और सुख-प्राप्ति के साधनों में प्रवृत्त होता है। मनुष्येतर प्राणी ज्ञान-शून्य होने से विचार-पूर्वक साधनों में प्रवृत्त नहीं होते, अपितु प्रेरणा से ही वे स्वभावतः साधनानुकूल हो जाते हैं। उन्हें आध्यात्मिक जीवन से तो कोई सम्बन्ध रहता नहीं, शारीरिक जीवन में भी उन्हें वे प्रपञ्च नहीं करने पड़ते जो मनुष्य को करने पड़ते हैं। चूँकि परमात्मा ने मनुष्य को ज्ञान और विचार शक्ति दी है इससे यह अपने सभी कार्यों में उनका उचित या अनुचित प्रयोग करता है। अन्य जीव जातियों का तो केवल शारीरिक उन्नति या सुख से सम्बन्ध रहता है। जिसमें उनके विचार नहीं किन्तु प्रकृति और ईश्वरीय प्रेरणा सहायता देती है। उन्हें खाने पीने के लिये चूल्हा या चक्की खेती बारी की आवश्यकता नहीं होती। किन्तु प्रकृति ही उनके खाने पीने पहनने के साधन जुटा देती है। शरीर-सुधार के लिये वे स्वभावतः जन्म से ही अङ्ग-चालन आदि की ऐसी क्रियाएँ करते हैं जिनसे उनका व्यायाम हो जाता है। प्रायः उनके मैथुन, शयन और आहारादि भी समय से और नियमित हुआ करते हैं।

इसके विपरीत मनुष्य को सब साधन जुटाने पड़ते हैं।

और विचार-शक्ति के कारण शरीर-सुधार आहार विहार (नैथुन शयनादि) में वह मनमाने विपरीत आचरण करता रहता है और इनमें भी भाँति भाँति के साधन खोजता है। बहुत अरों में तो इन बातों में मनुष्यों ने पशु पक्षी वहाँ अधिक अच्छे साबित होते हैं। यदि मनुष्य अपनी टाँग न अड़ा कर पशु पक्षियों के आहार विहार और उनके परिणाम को देखकर चले तो उसका निज का सुधार हो सकता है। आदर्श जीवन दान के लिये मनुष्य को आदर्श बातों की आवश्यकता होती है। उसे शारीरिक और आध्यात्मिक दो उन्नतियों की ओर देखना पड़ता है तभी मनुष्य जीवन सार्थक होता है। आध्यात्मिक जीवन का सन्धन्ध केवल मनुष्य से होता है, सांसारिक इतर जीव में नहीं। शारीरिक जीवन में बहुत से ऐसे साधन हैं जिनका सन्धन्ध पशु पक्षियों में तो केवल शरीर से है किन्तु मनुष्य जीवन में वे हृद्ग्र प्रकारों के साथ शारीरिक और आध्यात्मिक दोनों में जुड़े हैं। इसी प्रकरण में आगे इनका स्पष्टीकरण होगा।

प्रचीन ऋषियों ने आसनों का क्रम आध्यात्मिक उन्नति को सम्मुख रखते हुए स्वस्थ शरीर को उस मार्ग के योग्य बनाने के लिये रखा गया है और उसका सामंजस्य की गई है। इन क्रमों के तीन अङ्ग हैं। तीसरा अङ्ग आसने। इससे पूर्व

किन्तु बिना यमों का पालन किये नियमों का पालन होना अमन्भव सा है क्योंकि यमों के बाद नियमों का नम्बर है। नियमों के प्रादुर्भाव में विशेष सन्वन्ध यमों से है। विचार करने में मालूम हो जायगा कि बिना यमों के पालन किए नियमों का अङ्गुलि होना ही बहुत कठिन है। यम नियम दोनों ही मानसिक उन्नति के व्यायाम हैं जो साधक के लिए करने आवश्यक हैं।

यम नियमों के पालन से आगे साधना के लिये अनुकूल परिस्थिति प्राप्त होनी है और साथ ही मानसिक समता भी मिलनी है। और तब शरीर तथा प्राण के विकास के प्रयत्न की आवश्यकता होती है ताकि क्रमबद्ध अध्यात्मिक उन्नति के मार्ग में आगे पीछे कोई रुकावट न आ खड़ी हो। इसके लिये तीसरे अङ्ग आसनों के अभ्यास की आवश्यकता होती है। क्योंकि यदि जगत् में जरा भी अन्वस्थता पैदा हुई तो मानसिक कार्यों या उन्नति के तत्काल धक्का लगेगा और उनमें रुकावट हो जायगी।

इसलिए आसनों द्वारा सदैव उसका प्रतिकार किये रहना चाहिए। शरीर स्वस्थ रहने और नीरांग रहने से आध्यात्मिक और मानसिक कार्यों में कोई बाधा उपस्थित नहीं हो सकती, साथ ही व्यवहारिक जीवन भी निर्विघ्न सफल होता जाता है।

मनसिक और शारीरिक दोनों योग मिलकर कार्य करने से दोनों की उन्नति होगी और उससे आध्यात्मिक उन्नति होगी । स्वास्थ्य और शरीर-रक्षा के विचार से शरीर की स्नायुओं (जिनसे शरीर कसा हुआ है) का सुदृढ़ होना अत्यन्त उपयोगी है । क्योंकि शरीर के अङ्गों और धातुओं का सम्बन्ध स्नायुओं से है इसलिये उनका विकास भी स्नायुओं के व्यायाम द्वारा ही होगा । आध्यात्मिक उन्नति के लिए बहुत अधिक शारीरिक परिश्रम की आवश्यकता नहीं । उसके लिये तो शरीर स्वास्थ्य के लायक उपयोगी सूक्ष्म अवयवों के विकास की आवश्यकता है । इसीलिये हमारे प्राचीन ऋषि मुनियों ने आसनों की क्रिया निकाली है ।

आसनों की सृष्टि मनुष्येतर प्राणियों की स्वाभाविक क्रियाये देखकर की गई है ऐसा मालूम होता है । इसका एक जबरदस्त सबूत यह भी है कि बहुत से आसनों के नाम प्राणियों के नाम पर ही रखे गये हैं जैसे मयूरासन, कुक्कुटासन, मत्स्यासन, शलभासन इत्यादि इससे मालूम होता है कि आसनों के सिखलाने में हमसे भिन्न प्राणियों को विशेष श्रेय है । आसनों पर इसलिए और भी दृढ़ता जमती गई कि उन क्रियाओं के द्वारा ही बिना किसी अन्य उपचारों के अन्य जीव जन्तु स्वस्थ और नीरोग पाए जाते हैं । हम उन प्राणियों



को ओर ध्यान नहीं देते नहीं तो सब बातें समझ में आ जायें ओर कितने ही आसन हम उन प्राणियों से सीख ले । हमारे ऋषि मुनि प्रत्येक प्राणी को यहाँ तक कि वनस्पति तक को अत्यन्त सूक्ष्म दृष्टि से देखते और उनकी क्रियाओं के परिमाणों पर विचार करके उनका सार ग्रहण कर लेते थे । इत्तात्रेय महाराजने अपने चौबीस गुरु इसी प्रकार तो बनाये थे ।

अस्तु, हमारे प्राणियों को जाने दीजिए । उन्हीं प्राणियों को देखिये जो दिन रात आपके सम्मुख रहते हुए क्रियाये करते रहते हैं । उन्हीं से आसनों का तत्व और महत्व समझ में आ जायगा । ओर नहीं, कुत्ता बिल्ली को ही ले लीजिये । यह पहले बताया जा चुका है कि आमनों से म्नायुओं का खिंचाव होता है जिनमें उनका विकास होता है उनमें दृढ़ता आती है और रक्त-प्रवाह शुद्ध हो जाता है । इससे शरीर में सुन्ती दूर हो जाती है, चैतन्यता आकर किसी भी कार्य में उत्साह होता है । आपने अकसर देखा होगा कि कुत्ता जब सोकर उठता है तो प्रायः म्बड़े होते ही पहले वह गेंडाई लेता है । आगे के दोनों पैरों को ग्यब आगे ले जाकर तमाम शरीर और पीछे के दोनों पैरों को पीछे की ओर खींचता है, और जोर से खींचता है । इसी प्रकार पीछे के दोनों पैरों को पीछे की ओर फैलाकर तमाम शरीर को आगे के दोनों पैरों के बल पर जोर से आगे की ओर

व्यायाम होता है जिससे शरीर में स्फूर्ति आती है। आसनों के व्यायाम और अन्य परिश्रम के व्यायामों में अन्तर होता है और इस तरह व्यायाम के दो भेद हो जाते हैं आसन व्यायाम में स्नायुओं का निचाव होता है और दूसरे व्यायामों में अङ्गों पर दबाव पड़ता है। व्यायाम दोनों ही प्रकारों में हृद्रा पर परिणाम में भेद हो जाता है। बोझा आदि उठाने या दंड बैठक करने या मुद्रा आदि हिलाने में अनेक बार एक ही अङ्ग या स्नायु को एक ही तरह की हरकत करना पड़ती है उसमें स्नायु का विकास तो काफी हो जाता है और बल भी बढ़ जाता है किन्तु वह पूर्ण आरोग्य नहीं होता। क्योंकि एक ही स्नायु में अधिक गति होने से खून उसमें बहुत आजाता है जिसका फल यह होता है कि उस स्नायु के मज्जा तन्तु फट जाते हैं और आरोग्यता नष्ट हो जाती है।

दूसरे दबाव के व्यायाम में हृदय पर भी अधिक दबाव पड़ने के कारण हृदय प्रायः दुर्बल हो जाता है जो बहुत हानि का कारण है। किन्तु आसनों के व्यायाम से उपरोक्त कोई भी बात पैदा नहीं होती। आसन व्यायाम में प्रायः शरीर के सभी स्नायु खिंचे जाते हैं। वे छोटी बड़ी नालियाँ और स्नायु जो शरीर भर में व्याप्त हैं आसन करते समय उनका रक्त प्रवाह

कम हो जाता है और खिचाव के समय तक वह कम ही रहता है इसके पश्चात् पूर्ववत् स्नायु का खिचाव छोड़ देने से जोर से उन स्नायुओं और नालियों में रक्त प्रवाह होता है जिसके कहों रुके बिना रक्त प्रवाह से सब नालियों के मल धुलकर साफ हो जाते हैं और सर्वत्र समान शुद्ध रक्त का संचार हो जाता है। तमाम शरीर में स्नायुओं का जाल बिछा हुआ है और मांस पेशियाँ उन्हीं से गँसी हुई हैं जैसा कि सबसे पूर्व के चित्र से ज्ञात होता है। पहले व्यायाम में रक्त का एकत्रीकरण और दूसरे में रक्त का समान प्रवाह यही दो प्रकार के व्यायामों का भेद और उनका परिणाम है। इससे यह साबित होता है कि सब प्रकार के व्यायामों में तथा शारीरिक और आध्यात्मिक उन्नति में आसनो का महत्व बहुत अधिक है। और स्वस्थ तथा नीरोग रखने के लिये प्रत्येक मनुष्य को अपने नित्य कार्यों की तरह समय निकाल कर कुछ समय आसनो के लिये भी देना चाहिए।

अधिक काम करने से शक्ति का हास होता ही है । कब्ज अजीर्ण उसी व्याधि का नाम है जिसमें अग्निमान्द्य होने से भोजन देर में पचता या नहीं पच पाता है । आसनों के अभ्यास से कब्ज की शिकायत दूर हो जाती है किन्तु आसनों के प्रारम्भ में कब्जियत की शिकायत न होनी चाहिये । यदि कुछ हो तो साधारण जुलाब लेकर उसे दूर कर देना चाहिये तब आसन करना चाहिये । भरे पेट या भोजन के बाद ही आसन न करना चाहिये । भोजन करने के बाद आसन करने में कम से कम २—३ घंटे का समय देना चाहिये । क्योंकि अपक्व अन्न पेट में रहने से आसन करते समय वह पक्वाशय से आमशय में आ जायगा तब पेट में दर्द पैदा हो सकता है । दूसरे शरीर भारी होने से उसे यथेच्छ घुमा फिरा भी न सकेगा, आराम की इच्छा होगी । पढ़ने से मालूम हुआ कि आसनों से वायु का कितना सम्बन्ध है अतः आसन करने का स्थान खुला हुआ, साफ गुद वायु वाला होना चाहिये ताकि शरीर के भीतर वही वायु अच्छी तरह प्रवेश कर सके जो खून को शुद्ध करने वाली है । बन्द या गन्दी जगह यह बात नहीं हो सकती ।

आसन करने के लिये स्थान भी सुरक्षित और समतल चाहिये, ऊँचा - 1चा स्थान ठीक नहीं । समतल स्थान

में भी कुछ आसन धिद्धा लेना चाहिये जो न बहुत मुलायम हो न कड़ा । तद् क्रिया हुआ कम्यल इसके लिये बहुत उपयुक्त है । ये दोनों ही दांत न होने से शरीर को बाधा पहुँच सकता है । स्थान नमतल न होने से शरीर टेटा मेंढा हो सकता है । साथ ही किसी अङ्ग को मोच आ जाने का भय है । आसन न विद्याने से शीर्षासन आदि में शिर के नीचे अधिक कड़ा होने से मस्तिष्क का वधा पहुँचेगा ।

आसन करने का सब से अच्छा समय प्रातःकाल और सायंकाल है । उन समय शरीर में थकावट नहीं होती है । शौचादि से निवृत्त हो जाने के कारण शरीर साफ और हलका रहता है । दोनों समय, नहीं तो, प्रातःकाल ही आसन का सर्वोत्तम समय है । तबके उठ कर पहले शौचादि से निवृत्त हो जाना चाहिये और बहुत अच्छा तो ? यह है कि स्नान भी कर लिया जाय फिर ध्यान करे तो बड़ा लाभ होगा । चित्त प्रसन्न और उत्साहित रहेगा वं ठाँव घटे में हो कड़ाके की भूल लगेगी । दूसरे कार्यों में मूर्ति रहेगी । हाँ, आसन करने समय शरीर पर लँगोट के सिवा और वस्त्र न होना चाहिये ताकि रक्त प्रवाह अच्छी तरह हो, अंगचालन ठीक हो । यदि जाड़ा बहुत हो या कोई कारण विषय हो तो नोजे जाँघिया और सटो हुई बनियाइन या गजी पहनी जा सकती है



प्रारम्भ में ही बहुत समय तक कई आसन या एक ही आसन न करना चाहिये, न कोई आसन शीघ्रता पूर्वक वेग से करना चाहिये बल्कि धीरे धीरे प्रत्येक आसन में आसानी के साथ थोड़ा थोड़ा समय दे कर क्रमशः उसे बढ़ाना चाहिये और शक्ति से अधिक परिश्रम भी न करना चाहिये ।

भोजन का भी ध्यान रखना चाहिये । इसके सम्बन्ध में अलग प्रकरण लिखा गया है ।

प्राणायाम के साथ २ यदि आसनो का अभ्यास किया जाय तो विशेष लाभकारी है । हाँ, यदि प्राणायाम अलग ही किया जाता हो तो आसनो के साथ उसकी कोई आवश्यकता नहीं । आसन के साथ हल्का दबाव का व्यायाम भी किया जाय तो अच्छा है ।

गृहस्थ को सदैव ही ऋतुगामी होना चाहिये । अति का परिणाम सर्वत्र ही बुरा होता है । स्त्री पुरुष के विशेष प्रसंग से भी हानि होती है । इससे आसनों को पूरा और शीघ्र लाभ तभी होगा, जब हम अधिक ब्रह्मचर्य से रहेंगे ।

जहाँ तक हो सके बीमार को आसनों के दिनों में औषधि सेवन न करना चाहिये । और अतिप्रवास, अत्यधिक परिश्रम, रात में अधिक जागरण आदि तो किसी को भी न करना चाहिये । तभी आसनो से पूर्ण लाभ होता है ।



१६—आसन चिकित्सा

रोग निवारण के लिये जिस प्रकार औपधि-चिकित्सा, जल चिकित्सा, सूर्य चिकित्सा आदि अनेक चिकित्साये हैं उसी प्रकार आसन-चिकित्सा है। आसन-चिकित्सा को मैं सब चिकित्साओं से ऊपर और श्रेष्ठ मानता हूँ। इसका पहल सब से जबर्दस्त सबूत हमारे वे ऋषि मुनि और पूर्वज हैं जे आसन चिकित्सा (योगासन) द्वारा स्वस्थ, नीरोग और दीर्घ जीवी होते थे। दूसरी बात यह है कि अन्य चिकित्साओं में केवल रोग दूर होता है पर आसन-चिकित्सा में रोग भी दूर होता है और फिर रोग नहीं होता। शरीर स्वस्थ हृष्ट पुष्ट रहता है नीरोगी इस चिकित्सा से कभी रोगी हो जाय यह बहुत कम सम्भव है। तीसरी बात यह है कि और चिकित्साओं में बहुत सी झगड़े और दाम खर्च करने पड़ते हैं। सूर्य-चिकित्सा में भी सूर्य भगवान की प्रतीक्षा करनी पड़ती है। बरसात हुई तो बस, रहे।

आसन-चिकित्सा में ये एक भी झगड़े नहीं। न किसी वस्तु की आवश्यकता है। कहीं भी किसी रूप में हो आसन चिकित्सा सरलता पूर्वक की जा सकती है। इस पर देश काल ऋतु का कोई असर नहीं पड़ता। यह सदैव लाभकारी है।

रोगों का नोराग और नोरोगी का स्वग रमने वाली है । चों तो आसनों में प्रत्येक आसन के लाभ लिखे दी जायेंगे किन्तु यहाँ मन्त्र में यह लिखा जाता है कि किन रोगों में कौन २ सा आसन लाभकारी होगा और उनमें पञ्चापञ्च का कैसा विचार और महत्ता की आवश्यकता होगी —

अरुचि और अजीर्ण—भोजन किये हुये अन्न का अन्तर्गत तरह न पचना अजीर्ण कहलाता है और अजीर्ण के कारण मुग्न का स्थाय प्रगल्भा रहना और खाने पीने की इच्छा न होने का नाम अरुचि है । साधारण रीति से जठराग्नि नित्य जितना भोजन पचा सकती है उतने ही समय में उसने अधिक भोजन पचाने के लिये वह अग्नि मन्त्री है । किसी २ को मन्दाग्नि आनुवंशिक भी होती है । वह निरन्तर है । अन्वस्थता या अन्य किन्हीं कारणों से अग्नि भूय की अपेक्षा जब हम अधिक खा जाते हैं । या आदिष्ट भोजन होने पर साधारण परिमाण से अधिक खा लेते हैं या गरिष्ठ पदार्थ खा लेते हैं जो देर में पचेंगे तो उस भोजन के लिये अग्नि मन्त्री हो जाती है । मन्दाग्नि में अजीर्ण और अरुचि से अरुचि पैदा होती है । व्यायाम करने वाले व्यायाम द्वारा अग्नि भोजन को भी पचा लेते हैं ।

इसका साधारण उपाय तो यही है कि परिमाण से अधिक

न खाना चाहिये किन्तु जब कभी यह शिकायत हो तो नीचे लिखे आसन पूर्ण लाभकारी होंगे। यदि नित्य आसन किये जायँ तो शिकायत दूर होकर फिर पैदा ही न होगी। शीर्षासन, मयूरासन, मत्स्यासन, सर्वाङ्गासन, पश्चिमोत्तानासन, जानु-शिरासन, ऊर्ध्वसर्वाङ्गासन, वद्ध पद्मासन। थोड़ा भोजन और फलाहार दुग्धाहार ही इसके पथ्य हैं। आनुवशिक मन्दाग्नि में पथ्य की विशेष आवश्यकता है।

कोष्ठकट्ट—अजीर्ण होने से वद्धकोष्ठ भी हो जाता है। दस्त साफ खुल कर नहीं होता। इसलिये इसमें ऊपर लिखे आसन करने चाहिये। शीर्षासन अधिक करना चाहिये। प्रातः काल बड़े तड़के उठकर आध सेर के करीब ताजा पानी पीना लाभकर है। यदि नाक का एक छेद बन्द करके दूसरे से पिया जाय तो अधिक अच्छा है।

उदरशूल—उपरोक्त शिकायतों और कारणों तथा कच्चा अन्नादि खा लेने से पेट दर्द हो जाता है। इसके लिये पेट पर हल्की वेसन की मालिश करनी चाहिये और पूर्वोक्त आसन करने चाहिये। शीर्षासन और मयूरासन विशेष लाभकारी है।

खट्टी डकार—अरुचि और अजीर्ण से आने लगती हैं इसलिये पूर्वोक्त आसन लाभकारी हैं।

कृमि दोष—गन्धगी के कारण खाने पीने में अदृश्य कीड़े पेट में पहुँच कर और कीड़े पैदा कर देते हैं तो कृमि रोग हो जाता है। आसन करनेवाले को कृमि दोष नहीं होता। मत्स्येन्द्रासन से इसमें बहुत लाभ होता है। शीर्षासन चक्रासन, सर्वाङ्गासन, जानुशिरासन और गर्भासन लाभकर हैं।

खांसी स्वास—के लिये शीर्षासन तथा ऊर्ध्व सर्वाङ्गासन नन सर्वोत्तम औपधि है। जानुशिरासन भी लाभकारी है।

जुकाम—में जल की नैती के साथ साथ सर्वाङ्गासन और शीर्षासन विशेष लाभकारी हैं।

दन्त रोग—दाँतों को नित्य खूब साफ रखने से ही दन्त रोग दूर रहता है। शीर्षासन लाभकारी है।

तापतिल्लो—शीर्षासन, चक्रासन, वृश्चिक्रासन, गर्भासन, सर्वाङ्गासन, मत्स्येन्द्रासन लाभकारी हैं।

जोड़ दर्द या घुटने का दर्द—शीर्षासन के साथ सेक और तेल की मालिश करनी चाहिये। जॉय में दर्द हो तो जानुशिरासन ऊर्ध्व सर्वाङ्गासन, पश्चिमोत्तानासन, वातयनासन करना चाहिये।



थकावट—मे दण्डासन, शवासन करना चाहिये ।

जंभाई—बहुत आती हो तो मेई भी आसन कई बार जल्दी जल्दी कर लेना चाहिये ।

जीर्ण ज्वर—मे कई भी व्यायाम लाभकारी नहीं हैं आसनो मे इसके लिये चक्रासन, मयूरासन, जानुशिरासन और शीर्षासन लाभकारी हैं ।

शिरदर्द—कई प्रकार का होता है । उसमे पेट साफ रखने का प्रयत्न करना चाहिये और शीर्षासन तथा सर्वाङ्गासन करना चाहिये ।

पीनस—मे भी शिरदर्द के आसन करना चाहिये । नाक से ताजा पानी खूब पिया जाय तो पूरा फायदा होता है ।

रक्तदोष—खून बिगड़ने मे शीर्षासन, कठ बन्वासन, उभय सर्वाङ्गासन और सर्वाङ्गामन लाभकारी हैं ।

सूजन—जिस अंग मे सूजन हो उसी पर जोर पड़ने वाला आसन करना चाहिये ।

मेदीरोग—पद्मासन मयूरासन, गर्भासन, वृश्चिकासन, सर्वाङ्गासन चक्रासन करना चाहिये ।

आलस्य—दूर करने के लिये सर्वाङ्गासन और जानुशिरासन अच्छा है ।

कमरदर्द—सर्वाङ्गामन जानुशिरासन, पश्चिमोत्तानासन लाभकारी है । मालिश और सेक इसमें भी होना चाहिये,

वाल रोग—जिसके वाल असमय सफेद हो गये हों उसे शीर्पासन और ऊर्ध्व सर्वाङ्गासन से पूरा लाभ होगा । पन्द्रह महीने में नियम पूर्वक आसन करने से वाल काले होते हैं

दिमाग की कमजोरी व अशक्तता—को दूर करने के लिये शीर्पासन, ऊर्ध्व सर्वाङ्गासन, पद्मासन, मयूरासन, वक्रासन करने चाहिये ।

त्वग्ग दोष—शीर्पासन, सर्वाङ्गासन, जानुशिरासन करने चाहिये । रात में सोते समय सिर का तालू और हाथ पैर धोकर सोना चाहिये ।

मिरगी—में शीर्पासन करने से लाभ होगा ।

कुष्ठ—में शीर्पासन और सर्वाङ्गासन लाभकारी है ।

लाल चट्टे—जो प्रायः बड़ी मुश्किल से मिटते हैं सर्वाङ्गासन और शीर्पासन से दूर हो जाते हैं ।

१७—आसन-१—शीर्पासन

विधि—“आसनों के पहले” शीर्षक नामक प्रकरण में बतलाया गया है कि कोई कम्बल आदि बिछा कर आसन करना चाहिये ताकि जमीन बहुत मृदु न मालूम पड़े। इस शीर्पासन में तो और भी मुलायम स्थान की आवश्यकता है। क्योंकि इसमें सिर के ही बल तमाम शरीर को सँभालना होता है। मस्तिष्क, जो शरीर का राजा है, जमीन सख्त होने से ठेस खा सकता है। इस लिये कम्बल को खूब तहा कर उस पर या सिर के नीचे अँगूठे आदि की डूँडुरी रख कर शीर्पासन करना चाहिये। यों तो किसी आसन में विशेष कारण के बिना लगोट के अलावा दूसरा बख न पहरना चाहिए पर शीर्पासन में तो लगोट भी ढोला ही रखना चाहिए ताकि रक्त के प्रवाह में किसी तरह की रुकावट न हो। इसके करने की विधि —

पहले घुटने टेककर आसन पर बैठ जाइये। फिर दोनों हाथों की अँगुलियाँ आपस में फँसाकर उन्हें कोहनियों तक अपने सामने जमीन में अच्छी तरह जमा कर रखिये। ये हाथ इस प्रकार सिर्फ सिर को डधर उधर से सहारा देकर शरीर का तोल सँभालने के लिये रखे जाते हैं। शरीर का भार इन पर पड़ना चाहिये वह तो सिर पर रहे। अब सिर को दोनों

पोंडे हुए कमर तक शरीर खूब सधने लगे और विलकुल सीधा होने लगे तो पैर ऊपर को खोलने का अभ्यास करना चाहिये । जब पहली प्रकार का शीर्पासन खूब अच्छी तरह होने लगे तभी अन्य प्रकार करने चाहिये ।

इस आसन में जल्दी हरगिज न की जाय नहीं तो हानि की विशेष संभावना है । कारण—शरीर डूँधर उधर मोका जा जाने से मस्तिष्क पर ठेस लग जायगी, गर्दन मोच खा जायगी, शरीर में चोट लग जायगी या हाथ पैरों में मोच प्रा जायगी इसलिये धीरे धीरे भावधानी से करना चाहिए । शुरू में चार पाँच दिन शीर्पासन के पन्द्रह सेकेंड से तीस सेकेंड तक करना चाहिये फिर प्रति सप्ताह आधा, एक, दो, तीन मिनट क्रम क्रम से बढ़ाते हुए बारह मिनट तक किया जाय और छै महीने बाद आध घण्टे तक तथा एक साल पश्चात् एक घण्टे तक सधने का अभ्यास बढ़ाया जाय । शीर्पासन के समय सास बड़ा जाति से साधारण तौर पर लेनी चाहिये । शीर्पासन ठीक होने लगे तब यदि शीर्पासन से पहले और पीछे दो चार प्राणायाम करलिये जाय करें तो विशेष लाभ हो ।

लाभ—योगशास्त्री, ऋषि, मुनियों और आसनों के अभ्यासियों ने शीर्पासन की महिमा बहुत गाई है और इसे ही सब

मे अधिक महत्व दिया है। इसे सब आसनों का राजा, सबसे बढ़ कर और तत्काल फल देने वाला बतलाया है। इसीलिये आसनों में इसी का अधिक प्रचार और चर्चा हुई। प्राचीन योगग्रन्थों में जिस विपरीत करणी मुद्रा को बहुत महत्व दिया गया है उसकी क्रियाओं से यह निश्चय होता है कि शीर्षासन ही विपरीत करणी है और इसे ही कपालासन भी कहते हैं।

शरीर के रोगों से मुक्त करने और निरोग के स्वस्थ रखने में यह आसन लासानो है। अदभुत शक्ति रखता है। आवश्यकता केवल विश्वास पूर्वक अभ्यास की है। धेरड संहिता में जो इस आसन को मृत्यु और घुटापे से रक्षित करने वाला बताया है उसका तात्पर्य यही है कि इसके अभ्यास से मनुष्य बिना पूर्ण आयुष प्राप्त किये न तो रोग से मृत्यु पा सकता है और न अस्वस्थ रह सकता है। वास्तव में बात भी ऐसी ही प्रतीत होती है क्योंकि मानव-रचना में उत्तरोत्तर ऊपर के अङ्ग अधिक महत्व के होते गए हैं। शुक्र (वीर्य) जो सब का राजा है हृदय में रहता है। कठ में एक गाँठ होती है जो शरीर के बढ़ाने और उसके गंग-कृमियों को दूर करने में बड़े महत्व की मानी गई है। उसके ऊपर और आसपास शरीर के उपयोगी ऐसी ग्रन्थियाँ हैं जिनसे शरीर के स्वास्थ्य में पूरी सहायता मिलती है। ऊपर मन्तिष्क है जिसके विषय में कुछ लिखना व्यर्थ है।

यह भी सच जानते हैं कि पतलो चीज नीचे की ओर बहती है और रक्त ही शरीर को कांतिवान जीवनप्रद और स्वस्थ रखते में समर्थ हैं ऐसा जानना चाहिये । यदि कुछ देर हाथ ऊपर उठाये रहिये तो मालूम होगा कि ऊपर का हिस्सा नीचे की अपेक्षा पीला और कांति रहित सा हो गया । क्यों ? इसीलिये कि खून अपने स्वाभाविक गुण से नीचे की ओर उतर आया और उसके न रहने से उस अङ्ग की वह कांति नहीं रही । इससे यह स्पष्ट समझ में आ जाता है कि शरीर को स्वस्थ, कांतिवान और नवजीवन युक्त रखने के लिये सब शरीर में स्वाभाविक प्रवाह से पहुँचाने और उसे शुद्ध रखने की कितनी आवश्यकता है । उसका प्रति शीर्षासन से होती है ।

मनुष्य सदैव पैरों के बल खड़ा रहता है इससे उसका रक्त प्रवाह भी हमेशा पैरों ही की ओर रहता है । शीर्षासन से रक्त प्रवाह विलकुल बदल जाता है । देखने से मालूम होगा कि शीर्षासन करने पर मुख, सिर, छाती, आँखें, कान आदि ऊपर के हिस्से अधिक लाल हो जाते हैं । इसमें उन अङ्गों का रक्त प्रवाह तो शुद्ध हो ही जाता है साथ में उन अङ्गों के रोग नष्ट होकर उनकी शक्ति बढ़ती है । जिनके पैर सुन्न हो जाया करते हैं उनको शीर्षासन से लाभ होता है । मस्तिष्क में शुद्ध खून अधिकता से पहुँचने से बुद्धि तीव्र और स्मरण शक्ति बढ़

जाती है। तरल होने से जो वीर्य नीचे की ओर प्रवाहित होता है, शीर्पासन से वही ऊर्ध्वगति होने से मनुष्य को कांतिमान बनाता है। वीर्य दोष, मूत्र दोष नष्ट होकर उसका स्तंभन होता है। जिसके बाल असमय ही सफेद हो गये हैं वह यदि एक वर्ष भी शीर्पासन करे तो निश्चय बाल काले हो जाते हैं। शीर्पासन से उदर विकार नष्ट हो कर जठराग्नि बढ़ती है। दृष्टि दोष दूर होता है। बाहर बड़ा हुआ, या तिल्लो यकृत में रोगी का पेट रोग दूर होकर शुद्ध हो जाता है। अजीर्ण आदि की शिकायत कभी नहीं होती।

सारे शरीर में रक्त पहुँचने का कार्य हृदय को करना पड़ना है, नहीं तो ऊपर का खून कैसे पहुँचे। हृदय को इसमें बहुत परिश्रम करना पड़ता है, शीर्पासन से हृदय को विश्राम मिलने से वह आगे अधिक काल तक कार्य करता है जिससे मनुष्य की आयु बढ़ती है और सब शरीर में वेग से शुद्ध रक्त का प्रवाह होने से मनुष्य की शारीरिक कमजोरी, छाती के, गले के, सिर के, पैरों के, पेट के, मुख के दोष व रोग दूर होते हैं और वह एक नए प्रकार के आनन्द का अनुभव करता है।

शीर्पासन के अभ्यासी को वृद्धत्व कष्ट नहीं दे सकता, न सहसा भासित ही होता है। मंदोगेग, अर्श रोग, वृषण वृद्धि, पीनस रोग, ज्वर रोग, पांडु रोग, जीर्ण ज्वर, कर्ण रोग,

अलावा सिर दर्द, मेंदो रोग, पांडु रोग, जंघा दोष, कमर दोष, कमर दर्द आदि में भी यह आसन लाभ पहुँचाता है। स्वास्थ्य रक्षा के लिये यह आसन अत्यन्त उपयोगी है।

३—ऊर्ध्व सर्वाङ्गासन

विधि—यह आसन भी सर्वाङ्गासन के ही समान है। अन्तर केवल इतना है कि सर्वाङ्गासन में पैरों को सिर के पीछे ले जाकर जमीन से लगाना पड़ता है। ऊर्ध्व सर्वाङ्गासन में पैर सीधे ऊपर की राहें रखने पड़ते हैं, समस्त शरीर भी जमीन से उठाकर केवल कंधा और हगोत्री पर सार शरीर को साधना होता है। सहारे के लिये हाथ कोहनियों से मोड़कर कमर में लगा लेना चाहिये। ठोड़ी, खूँ, घुँघी एवं फंठ के गंड़ासे से सटी रहनी चाहिये। कोई कोई इसी या सर्वाङ्गासन काटते हैं। कोई विपरीत करणी या विपरीतासन भी इसी को काटते हैं।

समय काल—प्रारम्भ में आधे मिनट से शुरू करके ८-१० मिनट तक का अभ्यास बढ़ाना चाहिये। प्रति सप्ताह आधा मिनट बढ़ाया जाय।

लाभ—यह आसन भी सर्वाङ्गासन के ही समान लाभकारी है। इससे हृदय को विभाम मिलता है। रक्त शुद्ध होकर

उसका प्रवाह वेग से होने लगता है। यह आसन बहुत से विकारों को नष्ट करने में बहुत उपयोगी है। पेट के समस्त विकारों को दूर करता है। शुरू में ४-५ दिन इस आसन के करने से पेट में कुछ गड़बड़ मालूम होती है। किसी किसी के कुसकन भी होने लगती है पर चार पाँच दिन बाद ही सब शान्त होकर लाभ होने लगता है, इसलिये प्रारम्भिक विकार से किसी को घबड़ाकर आसन करना छोड़ न देना चाहिये। यह आसन अजीर्ण, मदाग्नि, आँतों के रोग, आमबात, कमर दर्द, कृमि दोष, गंडमाला, जंघा दोष, जीर्ण ज्वर, तिल्ली, पांडु रोग, मंदेरोग, वृषण वाद आदि रोगों को लाभ पहुँचाता है।

बालों की सफेदी, खून की खराबी, बुद्धि दोष, पीनस, जुकाम, गुल्म रोग, श्वास, खाँसी, वीर्य रक्षा में तो यह आसन बहुत ही लाभकारी सिद्ध हुआ है।

४—जानुशिरासर

विधि—आसन पर बैठकर पहले पैरों को लम्बा फैला दीजिये। अब बायें पैर को मोड़कर, पैर का तलवा जंघा की जड़ में जंघा से चिपका दीजिए। एंडी ठीक तोंदी के सामने रहे। इसके बाद फैले हुये पैर के अगूठों को दोनों हाथों से पकड़कर उसी पैर के घुटने पर सिर रखकर बैठिए। कुछ देर बैठने के

दूर होते हैं। श्रॉतों के समस्त दोषों को यह आसन लाभकारी होता है।

५—पश्चिमोत्तानासन

विधि—आसन पर बैठकर पहले पैर लम्ब फैला दीजिए दोनों पैर मिले रहे। घुटने मुड़े न हों बिल्कुल सीधे रहें। श्रॉगें जमीन से लगी रहे इसके बाद आगे को झुककर दोनों हाथों से पैरों के दोनों अँगूठों को पकड़िए। ध्यान रखिये कि पैर जमीन से जरा भी न उठने पावे। पैरों के अँगूठे पकड़कर सिर दोनों घुटनों के बीच में करके प्रयत्न करना चाहिये कि सिर घुटनों पर था उनके भी आगे रखा जाय। यदि बन सके तो हाथ की कोहनियों को जमीन में छुआना चाहिये।

समय क्रम—मोटे शरीर वालों से एकदम यह आसन न हो सकेगा। सिर को घुटनों से मिलाना तो दूर, हाथों से पैरों के अँगूठे ही पकड़ना मुश्किल है। किन्तु निरन्तर के अभ्यास से हाने लगता है। शुरु में पैर फैलाकर और घुटने सीधे रखकर, कमर आगे झुकाकर अँगूठे पकड़ने का प्रयत्न करना चाहिये। धीरे धीरे पैर पकड़ने लग जाने पर सिर घुटनों पर रखने का प्रयत्न करना चाहिये। ध्यान रहे कि उकता कर जल्दी में शरीर

में झटका देकर या कमर को अधिक जोर से दबाकर पैर पकड़ने या घुटनों पर सिर रखने की कोशिश न करना चाहिये, उससे हानि होगी। धीरे धीरे पन्द्रह सेकंड से एक मिनट तक प्रति सप्ताह बढ़ाते बढ़ाते पन्द्रह मिनट तक का अभ्यास किया जा सकता है। शारीरिक लाभ के लिये तो ४-५ मिनट तक का ही अभ्यास काफी है।

लाभ—इस आसन से पेट और पैरों के स्नायुओं का खिंचाव खूब होता है और वे फैलाते हैं इससे पेट के विकार दूर होते हैं। वृद्ध कोष्ठ तो रहता ही नहीं। निकला हुआ पेट पिचक जाता है, जठराग्नि तेज हो जाती है। आध्यात्मिक दृष्टि से भी यह आसन बहुत लाभकारी है क्योंकि इससे प्राण परिचम मार्ग से जाने लगते हैं। इसके अतिरिक्त मेदोरोग, पांडु रोग, तापतिल्ली, जघादाघ, कृमि दोष, श्वास, खासी, कमर दर्द, आँतों के रोग और अजीर्ण वालों को भी यह आसन लाभकारी है।

६-मत्स्येन्द्रासन

विधि—पहले आसन पर पैर फैला कर बैठ जाइये फिर बाएँ पैर का पजा उठा कर दाहिनी जाँघ की जड़ में रखिये। घुँगे का तलवा पेट से और एड़ी तोंदी से सटी रहे। अब दाहिना

जापतिल्लो, जोर्ण ड्वर, मेदा रोंग, पाँडु रोग, नष्ट होते हैं। प्राध्यात्मिक दृष्टि से भी यह आसन उपयोगी है। स्वास्थ्य को बढ़ाने वाला है। इसलिये अवश्य इसका अभ्यास करना चाहिये।

७-वृश्चिकासन

विधि—पहले आसन पर बैठ जाइये फिर समानान्तर में हाथ कोहनियो तक जमीन पर जमा दिजिए। पजा खुला इसके बाद धीरे से पैरो को ऊपर उठाकर घुटनों को मोड़ें और लेजाकर सिर के ऊपर जमा दीजिये। सिर विलगीचा तना हुआ रहे। दृष्टि सामने की ओर और ध्यान गग्न पर रहे।

समय क्रम—प्रारम्भ में यह आसन करने के लिये ज का सहारा लेना चाहिये। कोहनियो के बल होकर घुटनों को मोड़ कर सिर पर ले जाना चाहिये। पर जब सधने लगे तो बिना दीवाल का सहारा लिये अभ्यास चाहिये। आसानी से जितनी देर इस आसन पर स्थिर रहे—रहना चाहिये। कष्ट मालूम होने लगे तब छोड़ देना है।



लाभ—इस आसन से भी शरीर के प्रायः सभी स्नायुओं पर खिंचाव पड़ना है। विशेषकर पेट आँतों का भाग शुद्ध हो जाता है। हाथों में ताकत आती है। शरीर विलकुल हलका हो जाता है। कार्यों के करने में उत्साह बढ़ता है। इसके अतिरिक्त इस आसन से मेढोरोग, तिल्ली, अशक्तता, पांडुरोग, कृमिरोग, कमरदर्द, आमवात, अजोर्ण रोग नष्ट होते हैं।

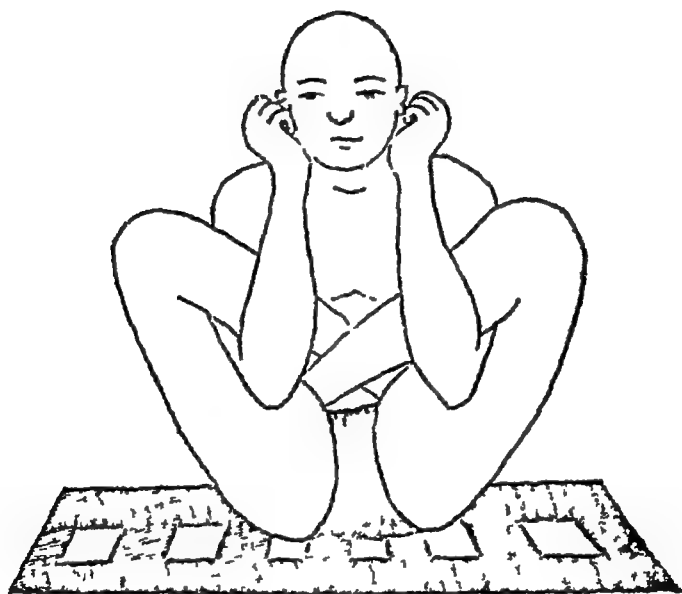
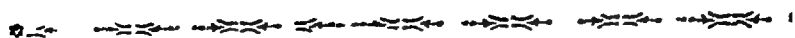
८—सयूरासन

विधि—पहले घुटनों के सहारे आसन पर बैठ जाइये फिर दोनों हाथ जमीन पर साधारण अन्तर से ऐसे रखिए कि पजे पीछे (भीतर) की ओर रहे, इधर उधर या बाहर कदापि न रहे क्योंकि इस आसन में पेट पर पूरा दबाव डालना है यह पजे भीतर रहने में ही पड़ेगा। अब दोनों पैरों को पीछे लम्बी फेक कर पैरों को पजों के बल साधिये और हाथों की दानों कोहनियाँ तोंदी के दोनों तरफ लगाकर, छाती और सिर को आगे की ओर दबाते हुए पैरों को जमीन से ऊपर उठाने का प्रयत्न कीजिए। जब पैर जमीन से उठाकर कोहनियों के समानान्तर में आ जाँय तब निर ओर छाती को भी सीधा कर दीजिये तात्पर्य यह कि सारा शरीर हाथों की कोहनियों पर

पेट की और रक्त प्रवाह का वेग होने से पाचन शक्ति बढ़ती है। पाचन शक्ति बढ़ाने और उदर विकार नष्ट करने में यह आसन अद्भुत शक्ति रखता है। इसके अतिरिक्त गुल्म रोग, अजीर्ण, अंतों के रोग, आमवात, रुमि रोग, उदर, शूल, जीर्ण ज्वर, वापतिलो, पाटु रोग, अशक्तता, मेढेरोग, में मयूरासन लाभकारी और आरोग्य के कायम रखने वाला है। कहा गया है कि यन्त्रि क्रिया के पश्चात् यह आसन किया जाय तो अधिक फलदा है।

६—गर्भासन

विधि—पद्मासन लगाने के बाद जैसा कि कुक्कुटासन में लिखा है दोनों हाथों को जाघों और पिंडलियों की सीध में घुमेड दीजिये और इतना घुमेड दीजिए, कि कंधनियों तक वे पवि के बाहर हो जायें। इसके बाद शरीर का तमाम भार कवल चतुर्दों पर छोड़कर हाथों से कानों को पकड़िये। पैरों की पिंडलियें हाथों के भीतर रहेंगी। यदि हाथों को और ऊपर उड़ाया जा सके तो कान छोड़कर उन्हें गले के पीछे ले जाइये और पीछे ले जाकर दोनों हाथों की अँगुलियाँ आपस में कैची की तरह फँसाकर हाथों की माला पहन लीजिये। इसे उत्तान गर्भासन भी कहते हैं।



गर्भासन

और उदर के साथ विकार दूर होते हैं । पेट के मव विकारों को दूर करने और ब्रह्मचर्य से अधिक आयु निताने की इच्छा रखने वाले को यह आसन अवश्य करना चाहिये ।

११—पद्मासन

विधि—पहले पैर फैला कर बैठ जाइये फिर दाहिना पैर उठा कर बाएँ पैर की जाँघ पर रखिए और बायाँ पैर उठा कर दाहिने पैर की जाँघ पर रखिए । दोनों पैरों के तलवे चित्त हो जाय । घुटने विलकुल जमीन से मिले रहें । अब शरीर को समरेखा में सीधा कर दीजिए । ठोढ़ी सीधा या कंठ के मूल में मिला कर रखिये । दृष्टि सिद्धासन के समान जमा कर रखी जाय तो विशेष लाभकारी है । हाथ सीधे तान कर घुटनों पर रखिये । पजा चित्त कर हथेली विलकुल खोल दीजिए । अँगुलियाँ सीधी नीचे की ओर रहें । तजनों अँगुली और अँगूठा को मिला कर गोलाकर छल्ला का तरह बना लीजिये । संध्या करने में यह पद्मासन और सिद्धासन दोनों उत्तम होते हैं । स्थूल या अनभ्यासी ने सहसा पद्मासन न हा सकेगा इसलिये पहले अर्द्ध पद्मासन करना चाहिये । यानी एक पैर जाँघ पर और दूसरा गुदा तथा अडकोश के बीच में रखना चाहिये । थोड़ी थोड़ी देर बाद पैर बदलते रहना चाहिये ।

ये । पीठ को थिलकुल सीधा तान दीजिए और दृष्टि नासिका
अग्रभाग पर जमाइये । ठोटी को कंठ के मूल में गड़ा दीजिये ।

समय क्रम—बहुतों के हाथ गुरु में ही पीठ के पीछे
लुनकर अँगूठा न पकड़ सकेंगे । इसका कारण उनकी उन नसों
का शुद्ध और पूरे फैलाव में न होना है । इसलिये जब तक
पैरों के अँगूठे पकड़ न जा सकें तब तक एक ही पैर का
अँगूठा पकड़ कर अभ्यास बढ़ाना और दूसरे के पकड़ने का
प्रयत्न करना चाहिये । १-२ महीने में दोनों अँगूठे पकड़ाई
में लगेंगे । वद्ध पद्मासन का लाभ २३ मिनट आसन लगा
कर बैठने में नहीं हाता इनके लिये आध घंटे या घंटे भर तक
अभ्यास बढ़ाना उचित है । हों प्रारम्भ में दो मिनट से गुरु
में प्रति मिनट तीन मिनट तक बढ़ाया जा सकता है ।

लाभ—आसन का दृष्टि से तो पद्मासन उत्तम है किन्तु
मिल आरोग्य लाभ की दृष्टिमें वद्ध पद्मासन बहुत उत्तम है ।
यसमें पीठ का टेढ़ापन दूर होकर उसमें सीधापन और
स्थिरता आ जाती है पृष्ठवर्ग का मज्जा प्रवाह शुद्ध होने में
सहज राग नाट होने हैं । तिल्ली और यकृत बढ़जाने पर वद्ध
पद्मासन में पूरा लाभ होता है उसके अतिरिक्त इससे पेट के
ममन विकार, अरुचि, बद्धजमी, कोण्टवद्ध, पेट का दर्द,



आमबात, खट्टे मीठे डकार, आँतों के रोग पांडु रोग, मेदोरोग दूर होते हैं। यदि बद्ध पद्मासन के समय गुदा और लिंग की नस नाडिया ऊपर को खींचो जाय तो वीर्य के दोष दूर होते हैं स्वप्नदोष वन्द होता है। यदि प्राणायाम पूर्वक यह आसन किया जाय तो प्रारम्भ का क्षय रोग तक दूर होता है। नित्य १ से १॥ घण्टे तक बद्ध पद्मासन करने से कैसा ही अजीर्ण हो ५ ६ महीने में अवश्य दूर हो जाता है।

(१४) मत्स्यासन

विधि—आसन पर बैठ कर पहले पद्मासन की शकल में हो जाइये। फिर चित्त लेट जाइये और हाथों की कोहनियों को एक एक कर के जमीन पर लगा दीजिये। अब गर्दन को बाहरी ओर फेकते हुए सिर के तालू को अच्छी तरह जमीन से टिका दीजिये, गर्दन उठी रहे। दोनों हाथों से दोनों पैरों के अँगूठे पकड़ लीजिये। प्रयत्न कीजिये कि घुटने जमीन से न उठने पावे। पेट और कमर के भाग को जितना ऊपर उठा सकिए उठाइये और स्थिर हूजिये। कोई कोई इस आसन में हाथों को, पैरों के अँगूठे न पकड़कर गुफनी बाधकर सिर का तकिया बना लेते हैं।



द्विपाद शिरामन

स्वास्थ्य और योगासन]

प्रयत्न कीजिये, गर्दन भी कुछ झुका दीजिये । एक पैर गर्दन पर रखने के बाद उसी प्रकार दूसरे पैर को भी धीरे धीरे ले जा कर रखिये । अब हाथों को जोड़ लीजिये । पूरा शरीर चूतड़ों के बल रहे ।

समय क्रम—आसन शुरू करने के दिन से ही पैर का गर्दन पर चला जाना बहुत कठिन है । इसलिये शीघ्रता न करनी चाहिये न अकुलाना चाहिये । नित्य थोड़ा २ गर्दन को ओर ले जाने का प्रयत्न करना चाहिये । कुछ दिन के अभ्यास से पैर गर्दन पर पहुँचने लगेगा तब कठिनता न मालूम होगी । गर्दन पर पैर रखने का जब अभ्यास हो जाय तो अभ्यास के अनुसार एक बार में ३० सेकंड से लेकर पाँच मिनट तक यह आसन किया जा सकता है ।

लाभ—इस आसन के करने से पाँव जंघा और गर्दन की स्नायुओं का खिंचाव होता है । इससे उन स्थानों की नस नाड़ियों में बल और निर्वलता प्राप्त होती है जंघा संधि में कोई दोष पैदा हो गया हो तो इस आसन से लाभ पहुँचता है ।

१६—चक्रासन

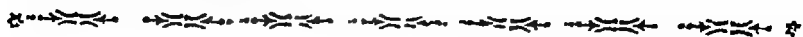
विधि—आसन पर पीठ के बल लेट जाइये । फिर

१७—दंडासन

विधि—आसन पर लेट जाइये । दोनों हाथ और पाव पास पास मिले हुये रहें । मुग्न हत की ओर कीजिए । शरीर को बिलकुल ढोला कर दीजिए । सिर से पाव तक सारा शरीर चुपचाप एक मोड़ में भूमि पर टूट की तरह पड़ा रहे । मन के विचार भी बिलकुल हटा देने चाहिये । श्वास भी इतने धीरे लीजाय कि उसका गोंचना झोंडना मालूम न हो । आपने वन्द करके निर्व्यापार पड़े रहिये ।

समय क्रम—नित्य आवश्यकतानुसार १० से १५ मिनट तक परिश्रम करने पर किसी भी समय क्रिया जा सकती है ।

लाभ—दंडासन के करने में थकावट बिलकुल दूर होकर शरीर में स्फूर्ति आ जाती है । शरीर चैतन्य, बिलकुल हलका हो जाता है । खूब परिश्रम करने के बाद जब थकावट मालूम हो इस आसन को कर लेना चाहिये इसके अभ्यासी अधिक से अधिक परिश्रम करके भी नहीं थकते । इसमें मुख्य बात शरीर को इन्द्रिय, मन और आत्मा के व्यापारों से हटाकर बिलकुल शिथिल (ढोला) कर देने की है ।



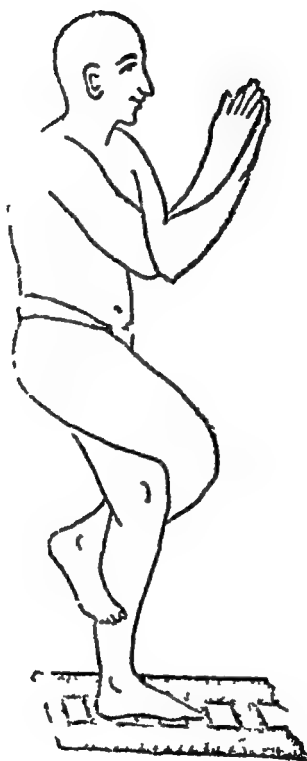
टडासन



दोनों पैर मिले रहे और घुटने सीधे हों। हाथ दोनों सीधे जॉया से मिला लीजिए। अब एक पाँव धीरे धीरे ऊपर का उठाइये इस बात का ध्यान रहे कि घुटना मुड़ने न पावे, सीधा रहे। जबतक पाँव दूसरे पाँव के साथ समकाल में न आजाय, उठाते जाइये और विलकुल सामने तान दीजिए। पैर सीधा तन जाने पर, ताने हुए पैर की तरफ वाला हाथ कमरपर रखिए और दूसरे हाथ से पैर का अँगूठा पकड़िये। थोड़ा ठहर कर उस पैर को जमीनपर रख दीजिए और दूसरा पैर उसी तरह उठाइये। इसी प्रकार कई बार यह आसन कीजिए। इस तरह अभ्यास हो जाने पर पैर को और ऊँचा उठाना चाहिये और प्रयत्न करना चाहिये कि पैर या घुटना नाक से छू जाय।

समय क्रम—प्रारम्भ में यदि इस आसन के करने में अधिक कठिनाई हो तो दोवार के सहारे खड़े होकर या विलकुल सीधे लटकर भी अभ्यास किया जा सकता है। शुरु में पैर तानने के लिये या तना हुआ पैर साधने के लिये मंज कुरसी, आदि किसी चीज का सहाय लिया जा सकता है। (पैर सोचा करके उस पर रख दिया जाय)

यह आसन ठीक है इसलिए बहुत धीरे धीरे इसका अभ्यास करना चाहिये। पहले चौथाई मिनट या मिनट से



गरुडासन



कुक्कुटासन

हाथों को लाकर बेल की तरह लपेटिए। हाथों की दोनों हथेलियाँ मिलाकर गरुड की चोंच की तरह शकल बनाइये।

समय कूम—शुरु में थोड़े समय जिसने कठिनाई या परिश्रम न मालूम हो, करना चाहिये फिर अभ्यास के अनुसार समय बढ़ाना चाहिये।

लाभ—इस आसन में हाथ पैर को न्नायुओं पर अच्छी तरह त्विचाव पडता है और वे शुद्ध होते हैं। इससे हाथ पैर तथा घुटने का दर्द भी अच्छा होता है। इस आसन में शरीर का तमाम भार एक ही पैर पर आ जाता है। इसमें उस पैर के न्नायुओं को छोड़ कर बाकी का विश्रांति मिलती है। इस पैर को पिंडली और न्नायु मजबूत होते हैं। न्नायुओं में रक्त प्रवाह अधिक होने से हड्डी भी बढ़ती है।

२१—कुक्कुटासन

विधि—पहले पट्मामन लगाकर बैठ जाइये। पैरों को जहाँ तक हो सके कमर की ओर खींचे रहिये। अब जांच और पिंडली को संधि में अपने हाथ डालिये। पहले दाहिने ओर की मंथि में बल पूर्वक दाहिना हाथ घुसेड़ दीजिये फिर उर्मी तरह बल पूर्वक बाये पैर की संधि में बायाँ हाथ घुसेड़



दीजिये । इसके बाद दोनों हाथों के पजे का समानान्तर में सामने जमा दीजिये । अगुली आगे की ओर रहें । और शरीर को धीरे २ उठाते हुये पखों के बल तौलिये । हाथ कुछ मुड़ जायँगे, शरीर भी कुछ झुक जायगा । इस प्रकार बिलकुल हाथों के आधार पर होकर गदंन और पीठ को जितना सीधा सतर कर सकिये—कीजिये । जिनके पैर बहुत स्थूल हो, वे इस आसन को इस तरह कर सकते हैं कि पहले उकडू बैठ जाइये । फिर दोनों हाथ सामने समानान्तर से जमा दीजिये । हाथ घुटनों के भीतर रहे । अब छाती आगे झुकाकर शरीर का बोझ हाथों पर छोड़िये और एक एक कर के दोनों पैर जमीन से उठा दीजिये । दहिना पैर दाहिने हाथ की कोहनी के नीचे; बायाँ पैर बाएँ पैर की कोहनी के नीचे लगाइये । पैरों को साधने के लिये पैरों की अगुलियों से कोहनी के नीचे की स्नायु की चुटकी भर लीजिये ।

समय क्रम—इस आसन के दोनों ही प्रकार कुछ कठिन है । इसलिये धीरे धीरे करना चाहिये । पहले प्रकार में पहले केवल हाथों के फसाने का प्रयत्न करे, फिर शरीर साधने का प्रयत्न करे । जब शरीर सधने लगे तब आधे मिनट । ८—१० मिनट तक स्थिर रहने का अभ्यास करना चाहिए ।

प्रति ममाह आया मिनट बढ़ाया जा सकता है ।

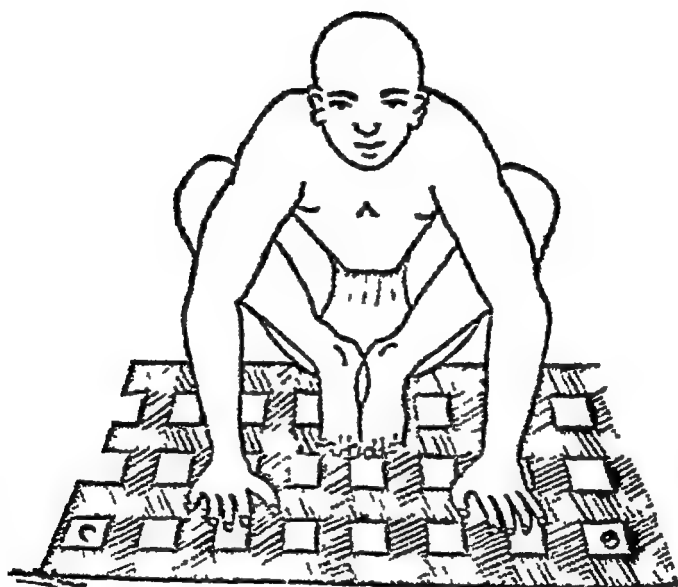
लाभ—इस आसन से तनाम शरीर का भाग केवल हाथों पर आ जाता है । छाती और हाथों के स्नायु खिंच कर घुटने हैं । जिससे उन अङ्गों में नृति आती है और वे मजबूत होते हैं । प्राण वायु शुद्ध होता है । अशक्तता को दूर करने में यह आसन महायुक्त होता है ।

(२२) वकासन

विधि—पहले दोनों हाथों के पंजे आसन पर फैलाकर रखिए । अपने घुटनों को आदिष्ठा आदिष्ठा हाथों की उंगलियों पर उठाइये और पावों नसेत शरीर का सब भार छोड़ हाथों पर छोड़ दीजिये जबल हाथों के पंजे जमीन पर हैं और सारा शरीर ऊपर उठा हुआ हाथों के सहारे रहे । जो पैरों के पंजे आपस में मिले रहने चाहिये । यह आसन दोनों के हाथों के बाहर या हाथों के भीतर रखकर भी किया जा सकता है ।

समय क्रम—धीरे धीरे अभ्यास बढ़ाते हुए आधे घण्टे तक इस आसन का अभ्यास किया जा सकता है ।

लाभ—इस आसन से हाथों की मजबूती बढ़ती है ।

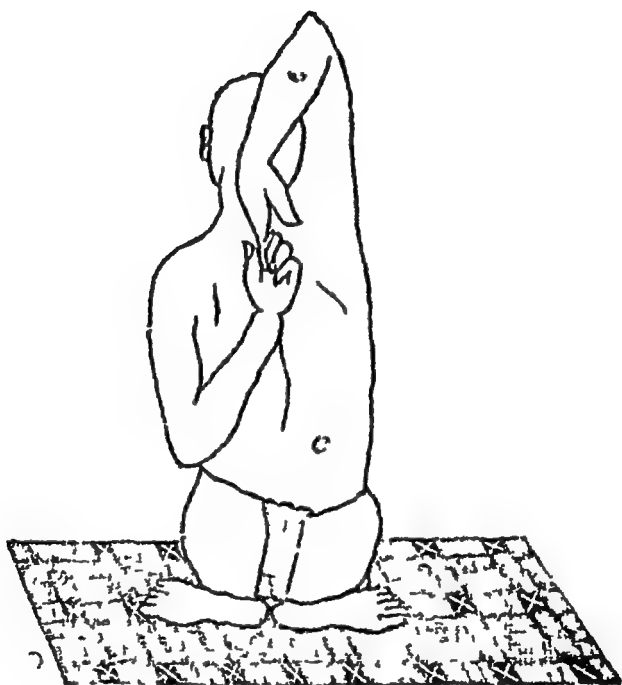
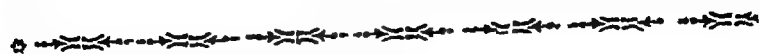


वक्रासन

इसके अलावा इन्में शरीर की अशक्तता दूर होकर बल की वृद्धि होती है । पेट विकारों को भी यह आसन दूर करता है ।

(२३) गोमुखासन

विधि—पहले आमन पर घुटनों के बल बैठ जाइये । दोनों घुटने आपस में मिले रहें और पैर चूतड़ों के नीचे आजायें । पैरों के पंजरे पीछे की ओर निकाल कर उन्हें भी ऊपर उभर जमीन पर सटा देना चाहिये । तात्पर्य यह कि घुटनों से पंजे तक तमाम हिस्सा जमीन से सटा रहे शरीर तना हुआ सीधा इना चाहिये और उसका भार गड़ियों पर छोड़ना चाहिये । पंज बायाँ हाथ ऊपर उठा कर पीठ की ओर मोड़िये और दाहिना हाथ पीठ के पीछे लेजाकर कोहनों से ऊपर के ठाट्ये और बायें हाथ की तर्जनी अँगुली को पकड़िये । ध्यान रखना चाहिये कि हाथों की क्रिया करते समय सिर छाती या टट जरा भी झुकने या मुड़ने न पावे, बिल्कुल सीधा ही रहे । गमन में हाथ बदलते रहना चाहिये । इसके करने में दूसरा प्रकार भी है । वह पैरों का भेद है यानी एक पाव का घुटना दूसरे पाँव पर रख कर दाहिने पैर की एड़ी की गाठ बाये चूतड़ के नीचे और बाएँ पैर की एड़ी की गाठ दाहिने चूतड़ के नीचे रख कर बैठते हैं, बाकी क्रिया पूर्ववत् है ।



गोमुखासन

उठते हुए श्वास भीतर रोके । दूसरे आसन की अवस्था में होकर हाथ भी जमीन से उठा कर पोठ पर लगाले और श्वास रोके । तीसरे आसन की अवस्था में दोनों घुटने भी उपर उठा ले और श्वास रोके । चौथे, आसन की अवस्था में केवल तोंदी के पास पेट के सहारे रह कर हाथ और घुटने दोनों उपर उठा ले और श्वास रोके । प्रत्येक प्रकार कर चुकने पर धीरे धीरे श्वास छोड़ देनी चाहिये । एक घंटे चारों प्रकार करने में ५-६ मिनट लगेंगे ।

समय क्रम—यह आसन कठिन नहीं पर अभ्यास से स्थिर होने की आवश्यकता है । अस्तु धीरे धीरे अभ्यास बढ़ाना चाहिये । ३ मिनट से १५ मिनट तक का अभ्यास बढ़ाना ठीक है ।

लाभ—इस आसन में उदरविकार नष्ट होते हैं । जठराग्नि प्रदीप्त होती है । मंदाग्नि या कोष्ठवद्ध नहीं रहता प्रारम्भिक ज्वर-रोग नष्ट हो जाता है । प्राणशक्ति बढ़ती है । कहा गया है कि प्रणायम पूर्वक यदि यह आसन २—३ महीने भी नियम बद्ध किया जाय तो कैसा ही स्वप्न दोष हो दूर हो जाती है ।

२५—वातायनासन

विधि—पहले सीधे खड़े हो जाइये । फिर दोनों हाथों से

स्वास्थ्य और योगासन]



वातायनासन

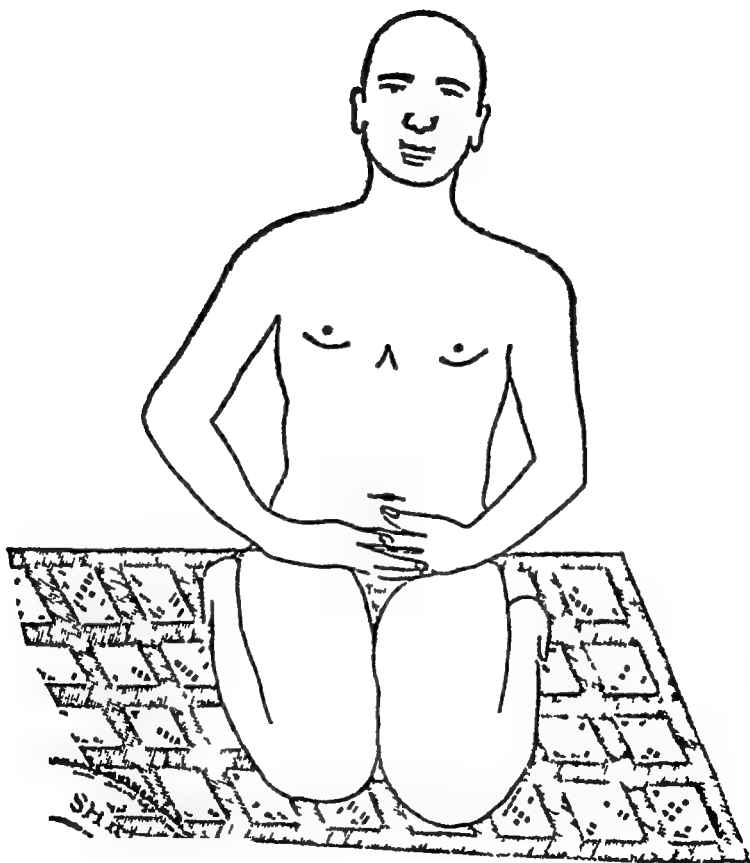
दाहिना पैर ऊपर उठाकर उसे बाईं जाँघ पर रखिये । पैर का पंजा जाँघ में मिला रहे और एड़ी तोंदी के नाचे थोड़ी हटी रहे । अब कमर का ऊपरी हिस्सा रख कर बाया पैर बाईं ओर इस तरह से मोड़िये कि दाहिने पैर का घुटना बाँएँ पैर की एड़ी के टखने पर आकर रख जाय । दाहिनी जाँघ सीधी रहनी चाहिये, उसमें मोड़ न आने पावे । इस आसन को करते हुये पैर बदलते रहना चाहिये । आसन की अवस्था में हाथ छाती पर रखकर जोड़ लेने चाहिये ।

समय क्रम—अभ्यास के द्वारा यह आसन एक मिनट में पाँच मिनट तक करना पर्याप्त होगा ।

लाभ—इस आसन से पैरों के स्नायु खिंचते हैं, उनका रक्त प्रवाह शुद्ध होने लगता है और पैरों में मजबूती बढ़ती है । इसके अलावा इस आसन से जघा दोष भी दूर होता है ।

२६—वज्रासन

विधि—पैर की दोनों पिंडलियों को मोड़ कर आसन पर इस तरह बैठ जाइये कि चूतड़ पैरों पर रहें । पैर दोनों मिले हुये गुदा के पास रहें । पैरों का तलवा पीछे की ओर खुला हुआ हो । आगे के दोरों घुटने भी आपस में मिले रहें । शरीर



वज्रासन

को बिलकुल मोघा रखिये । गर्दन सीधी और नजर सामने हो । दोनों हाथ अपने घुटनों पर रखने हों और सीधे हों । याद रखना चाहिये कि पिटलियों का जितना भाग जमीन से छुएगा आसन उतना ही ठीक और लाभकारी होगा ।

कंटे र फेंचल घुटने और पैरों के पंजों के बल पैठकर वृत्त ण्डी पर रखने हैं किन्तु इसमें उपर का प्रकार अधिक अच्छा और लाभकारी है ।

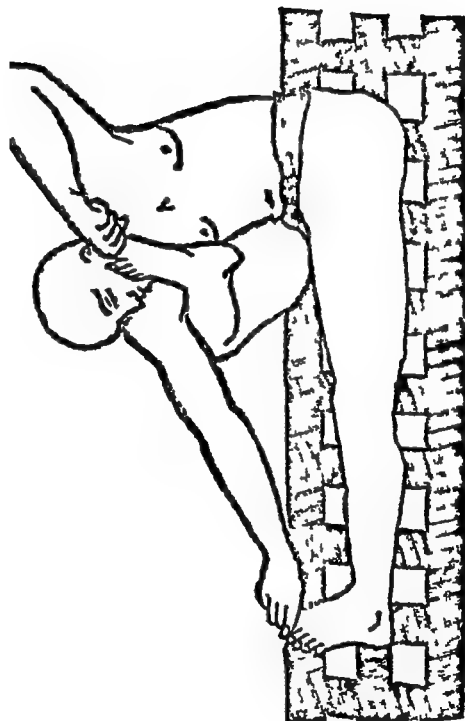
व्यासन को लगाये हुए ही यदि बित्त लेट जाया जाय और दोनों हाथ आपस में फँसाकर सिर के नीचे तकिया बना लिये जाय, ठोढ़ी कठ से लगाने का प्रयत्न किया जाय तो वह सुप्त व्यासन कहलावेगा ।

समय क्रम—धीरे धीरे एक से दश मिनट तक किया जा सकता है ।

लाभ—इस आसन का अमर पेट, जाँघों पर विशेष रूप से पड़ता है इस लिये उन स्थानों के दोनों को हटाने में इसमें लाभ पहुँचता है ठोढ़ी कठ में लगाने से गर्दन को विशेष लाभ होता है ।

(२७) आकर्ण धनुरासन

विधि—आसन पर बैठ कर पहले दोनों पैर सीधे फैला



आकर्ण धनरासन

गंजिए। इसके बाद दोनों हाथों के दोनों पैरों के अँगूठे पकड़िये जैसा कि जानुशिरामन में बतलाया गया है। किन्तु यह ध्यान रहे कि बायें हाथ से दाहिने पैर का और दाहिने हाथ में बायें पैर का अँगूठा पकड़ा जायगा। अब दाहिना पैर इसी अवस्था में रखकर बायाँ पैर हाथ के नीचे से लाकर खींचते हुये उसे दाहिने कान से मिलाइये। जिस प्रकार धनुष कान तक खींचा जाता है। पैर बदलते रहना चाहिये। यह आसन दायें हाथ से बायाँ और बाएँ हाथ से बायाँ पैर का अँगूठा पकड़ कर भी किया जाता है और बायाँ पैर दाहिने कान से तथा बायाँ बाएँ कान से मिलाया जाता है।

समय क्रम—शुरु शुरु में तो जानु शिरामन होना ही कठिन है फिर पैर लाकर कान से छुआना और भी कठिन है, इस लिये पहले ही पैर को कान से छुआने की ऐसी कोशिश न करनी चाहिये जि बहुत कष्ट हो। सहते सहते अभ्यास बढ़ाने से ठीक आसन लगने लगेगा। एक मिनट से आठ मिनट तक इसका अभ्यास बढ़ाया जा सकता है।

लाभ—इस आसन से हाथ पैरों के स्नायु विशेष रूप से खिंच कर निर्मल होते हैं। तथा घुटने, जाँघ आदि अंगों के दोष दूर होकर उनको लाभ पहुँचता है।

(२८) शलभासन

विधि—शलभ नाम है पतिंगा या टिड्डे का, उसी के समान शरीर को बना लेना शलभासन कहाता है। पहले पेट के बल लेट जाइये। हाथों को लम्बा करके शरीर से मिलते हुए उन्हें भी लेटा दीजिये। अब हाथों का सहारा लेते हुए पैरों को जाँघ तक ऊपर को उठाइये। ध्यान रहे कि घुटने मुड़ने न पावें, वक्लि बिलकुल सीधे रहें। इसके बाद सिर, गर्दन, छाती और पेट को भी ऊपर उठाइये। इस आसन में भी शरीर कुछ तो हाथों के सहारे और तोंदी के चारों ओर ४५ अंगुल शरीर के सहारे साधना होता है।

समय क्रम—एक मिनट से १० मिनट तक प्रति सप्ताह आधा मिनट के हिसाब से इसका अभ्यास बढ़ाना चाहिये।

लाभ—इससे लगभग तमाम शरीर के स्नायु तनते हैं जिससे रक्त प्रवाह शुद्ध होने लगता है। जाँघ, छाती, पेट के सब अंगों को विशेष लाभ पहुँचता है। कोष्ठ-वद्धता; अग्निमान्द्य आदि पेट के सभी विकारों का शलभासन से शमन होता है।

२९—कंदपोडनासन

विधि—पहले दोनों पैर फैलाकर आसन पर बैठ जाइये।

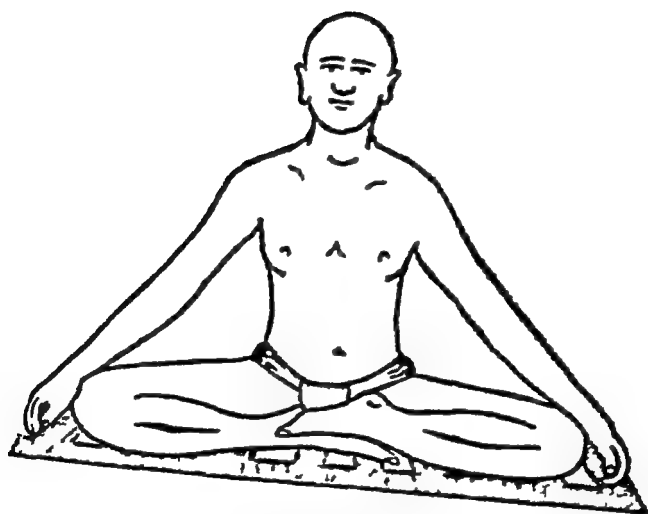


कंदपीडनासन



फिर दोनों पैरों को मोड़ कर उनके पजे मिलाइये और दोनों हाथों से उन्हें पकड़ कर लिंग के आगे इस प्रकार लाकर रखिये कि एडियाँ आगे रहें और मिले हुये अँगूठे नीचे जमीन पर । अब अँगूठों को हाथ से आहिस्ता से ऐसा खींचना चाहिये कि एडियाँ जमीन में लग जायँ, दोनों घुटने दोनों ओर को खींचे रहे और आप पैर उलट कर उन पर बैठ जाइये । हाथ घुटनों पर रहे और बदन सीधा तना रहे । इसका दूसरा प्रकार यह भी है कि पैर फैलाकर बैठने के बाद एक पैर का पजा हाथ से घुमाकर धीरे धीरे पेट के ऊपर उठा ले जाय, इसी तरह दूसरे पैर का पंजा भी उठा ले जाय । पेट पर दोनों पैरों को ले जाकर उनके पजे आपस में मिला दे । पैरों के तलवे अगल बगल बाहर की ओर निकले रहें । शरीर तना रहे, घुटने जमीन पर जमे रहे और जोड़ लिये जायँ ।

समय क्रम—यह आसन बहुत कठिन है क्योंकि इसमें पैरों को विपरीत घुमाना पड़ता है । इसलिये बहुत सावधानी से करना चाहिये । एकदम पूरा आसन करने का प्रयत्न करने से हानि होने की पूरी सम्भावना है । पहले पर्याप्त समय तक केवल पैरों के घुमाने का अभ्यास करना चाहिये जब पैर बिना कष्ट के घूमने लगे तो उनका एडियाँ और पंजें उलट कर पेट



गुल्फ जघासन



पर ले जाने या नीचे दवा रखने का प्रयत्न करना चाहिये । लग-
भग दो महीने में इस आसन की पूर्ण क्रिया करनी चाहिये
फिर एक मिनट से पाँच मिनट तक का अभ्यास बढ़ाया जाय ।
प्रत्येक सप्ताह पन्द्रह सेकंड ।

लाभ—कद शक्ति का वह स्थान है जहाँ से सब नाड़ियाँ
पैदा होती हैं । यह तोंदी के दो अँगुल नीचे से लेकर गुदा के
दो अँगुल ऊपर तक होता है । इस आसन से कद के स्नायुओं
का पूरा खिंचाव और उन पर दबाव होने से कुडलनी शक्ति को
बढ़ाती है । साथ ही इस आसन से घुटनों के रोग नष्ट होते
और मज्जा ग्रन्थि शुद्ध होती है ।

(३०) गुल्फ जंघासन

विधि—आसन पर पैर लम्बे फैलाकर बैठ जाइये । इसके
बाद बाएँ पैर को घुटने से मोड़कर उसकी एड़ी बाईं जाँघ के
मूल में लगाइये और पंजा सामने सीधा रखिए । पश्चात्
दाहिने पैर को घुटने से मोड़कर उसकी एड़ी दाहिनी जाँघ के
मूल में लगाइये और पंजे को बाएँ पैर के पंजे के ऊपर रखिये ।
अब दोनों घुटनों को सीध में खूब तान दीजिए । दोनों एक
लाइन में सीधे आजायें इसके बाद हाथों को सीधा तान कर

घुटनों पर इस तरह रखिये कि हाथी की अँगुलिया घुटनों के बाहर जमीन से छूतों रहें । दृष्टि सामने, शरीर सीधा रखिये ।

समय क्रम—अभ्यास के अनुसार पाँच मिनट से आधे घंटे तक यह आसन करना चाहिए ।

लाभ—इस आसन से जननेन्द्रियों को बहुत लाभ पहुँचता है उनमें मजबूती आती है । कमर दर्द में लाभ होता है । जाघों के म्नायु खिचने से उनका रक्त प्रवाह शुद्ध होता है ।

(३१) उत्कटासन

विधि—पहले सीधे खड़े हो जाइये । दोनों पैर, घुटने एड़ी और पजे आपस में मिले रहने चाहिये और दोनों हाथ कमर पर । अच्छा हो पेट को कुछ भीतर की ओर खींचिये और घुटनों को मोड़ते हुये शरीर सीधा रखते हुये उसे धीरे धीरे पीछे की ओर झुकाइये । इस प्रकार विलकुल कुर्सी पर बैठने की शकल में हो जाइये । जब कमर झुककर घुटनों के सामने आ जाय तो उसी दशा में स्थिर हो जाना चाहिये । इसका अभ्यास हो जाने पर एड़ियों को भी जमीन से उठा दीजिये और केवल पंजों के बल स्थिर ठूजिए । इसका भी अभ्यास हो जाने पर घुटनों को खोलिये और उन्हें काफी फैला दीजिए । ध्यान रहे

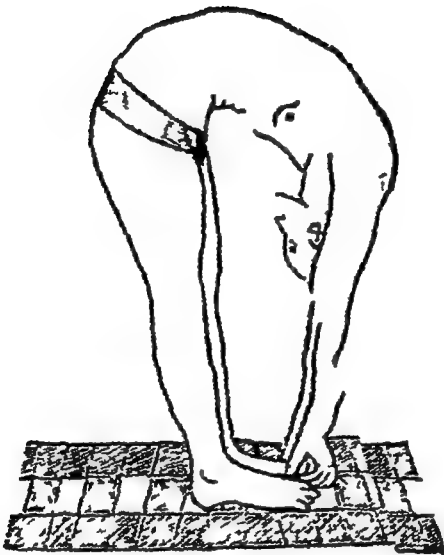
कि पजे मिले हुए ही रहेंगे ।

ससय क्रम—आसन की सभी क्रियाओं को शनैः शनैः करते हुए पूर्ण रूप पर पहुँचना चाहिये और स्थिर रहना चाहिये । अधिक कष्ट मालूम होते ही आसन खोल देना चाहिये ।

लाभ—इस आसन से पैरों के स्नायुओं का खिचाव पूर्ण रूप से होने से स्नायु शुद्ध और मजबूत होते हैं । पैरों की कमजोरी नष्ट हो जाती है । स्थूल पाँव (हाथी पाँव) वाले के पूरे तरह इस आसन का अभ्यास करना चाहिये उससे बीमारी दूरी होकर पैर ठीक दशा में आ जायेंगी । जघा रोग, कमर दर्द में भी यह आसन लाभकारी है ।

३२—पादहरत्तासन

विधि—पहले सीधे खड़े हो जाइये फिर हाथ धीरे धीरे नीचे को झुकाइये और नीचे ले जाकर हाथों से पैरों के दोनों अँगूठों को पकड़िए । और पैर आपस में मिले और विलकुल सीधे रहे, घुटने मुड़ने न पावे । इसके बाद सिर दोनों हाथों के बीच से भीतर की ओर ले जाकर नाक, घुटनों से मिलाइये । दाहिने हाथ से बाएँ पैर और बाएँ हाथ से दाहिने पैर का अँगूठा पकड़ करके भी यह आसन किया जाता है । यह आसन



पादहस्तासन

करते समय पेट को भीतर की ओर खूब जोर से खींचना चाहिये ।

समय क्रम—पहले केवल हाथों से पैरों के अंगूठे पकड़ने का प्रयत्न करना चाहिये । इसके बाद धीरे धीरे सिर को घुटनों की ओर ले जाकर उन से मिलाने का यत्न करना चाहिये । एक मिनट से लेकर दश मिनट तक इसका अभ्यास करना पर्याप्त है ।

लाभ—इस आसन से पैर, पीठ, कमर और पेट के स्नायुओं का खूब खिंचाव होता है जिससे वे पूर्ण रीति से शुद्ध और निर्मल हो जाते हैं । अंतों के व पेट के प्रायः समस्त विकार इस आसन से नष्ट होते हैं । अजीर्ण, कोष्ठवद्धता शीघ्र दूर होती है । इससे सुषुम्ना नाड़ी का खिंचाव होने से उनका बल बढ़ता है शरीर का आलस्य दूर होकर बदन में स्फूर्ति आती है । कृमि दोष, पांडु और मेद-दोष दूर होते हैं । निरोग्य पुरुष को इस आसन के नित्य करने से कभी पेट की शिकायत नहीं होती ।

(३३) धनुरासन

विधि—पहले आसन पर लेट जाइये । फिर दोनों पैरों

३४-पवन-मुक्तासन

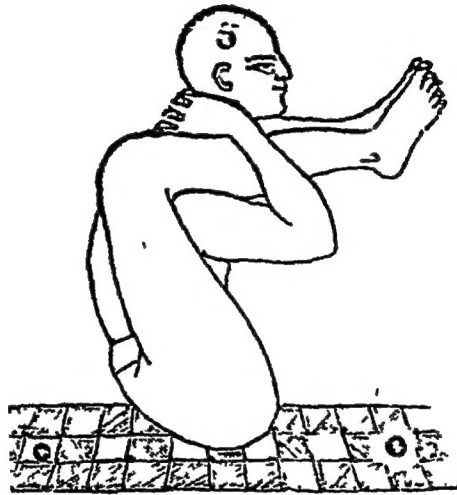
विधि—पहले आमन पर सीधे लेट जाइये फिर एक पैर को घुटने में मोड़कर छाती के पान लाइये और दोनों हाथों की गुफ्ती ढालकर उभे खूब जोर से दबाइये । इसके बाद पैर को सांघा कर ढीजिये और उनी प्रकार दूसरा पैर उठाकर दबाइये । अब हुए पैर को खोलकर जमीन में भी रखा जा सकता है और उठाये हुए सांघा मत्त भी रखा जा सकता है । इसी को दोनों पैर एक साथ उठाकर और घुटनों को मोड़कर भी किया जाता है ।

समय क्रम—इस आमन को तीन मिनट से दस बारह मिनट तक करना चाहिये ।

लाभ—इस आसन से पेट की वायु, पेट के दबने में नीचे की ओर जाती है, जिससे अपान वायु ठीक निकल कर पेट शुद्ध होता है । सुबह जागते ही यदि थोड़ा पानी पीकर लेटे ही लेटे यह आसन किया जाय, उसके बाद पायग्वाने जाया जाय । शौच जल्दी और नुलकर होता है । पेट की विगढी-वायु । यह आसन शुद्ध करने में समर्थ होता है । पवन-मुक्तासन उदर शूल भी नष्ट होता है ।

३५-द्विहस्त भुजासन

विधि—पहले पंथी मार कर आसन पर बैठ जाइये । फिर



द्विपद भुजासन

